

**PERSEPSI PESERTA YOGA  
TERHADAP SOUNDSCAPE DAN PENGARUHNYA  
BAGI TUBUH DAN PIKIRAN  
(STUDI KASUS: PELATIHAN “HATHA YOGA”, DI TOKO  
GANEPS DAN TAMAN BALEKAMBANG SURAKARTA)**

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi sebagian syarat  
guna mencapai derajat sarjana S-1  
Jurusan Etnomusikologi



Diajukan oleh  
**Resmitra Wisnu Wardhana**  
NIM 10112137

**FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN  
INSTITUT SENI INDONESIA  
SURAKARTA  
2015**

**PERSEPSI PESERTA YOGA  
TERHADAP SOUNDSCAPE DAN PENGARUHNYA  
BAGI TUBUH DAN PIKIRAN  
(STUDI KASUS: PELATIHAN “HATHA YOGA”, DI TOKO  
GANEPS DAN TAMAN BALEKAMBANG SURAKARTA)**

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi sebagian syarat  
guna mencapai derajat sarjana S-1  
Jurusan Etnomusikologi



Diajukan oleh  
**Resmitra Wisnu Wardhana**  
NIM 10112137

**FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN  
INSTITUT SENI INDONESIA  
SURAKARTA  
2015**

**SKRIPSI**  
**PERSEPSI PESERTA YOGA**  
**TERHADAP SOUNDSCAPE DAN PENGARUHNYA**  
**BAGI TUBUH DAN PIKIRAN**  
**(STUDI KASUS: PELATIHAN “HATHA YOGA”, DI TOKO**  
**GANEPS DAN TAMAN BALEKAMBANG SURAKARTA)**

dipersiapkan dan disusun oleh

**Resmitra Wisnu Wardhana**  
NIM. 10112137

Telah disetujui  
untuk diujikan di hadapan tim penguji

Surakarta, 5 Mei 2015

Pembimbing,

**I Nengah Muliana, S.Kar., M.Hum.**  
NIP. 195804041982031003

## PENGESAHAN

Skripsi

### **PERSEPSI PESERTA YOGA TERHADAP SOUNDSCAPE DAN PENGARUHNYA BAGI TUBUH DAN PIKIRAN (STUDI KASUS: PELATIHAN "HATHA YOGA", DI TOKO GANEPS DAN TAMAN BALEKAMBANG SURAKARTA)**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Resmitra Wisnu Wardhana  
NIM. 10112137

Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
pada tanggal 27 Mei 2015

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

Penguji Utama

Dr. Bambang Sunarto, S.Sn., M.Sn  
NIP. 196203261991031001

Dr. Zulkarnain Mistotoify, M.Hum  
NIP. 196610111999031001

Pembimbing

I Nengah Muliana, S.Kar., M.Hum.  
NIP. 195804041982031003

Skripsi ini telah diterima  
sebagai salah satu syarat mencapai derajat sarjana S1  
pada Institut Seni Indonesia (ISI) Surakarta

Surakarta, .....2015  
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan

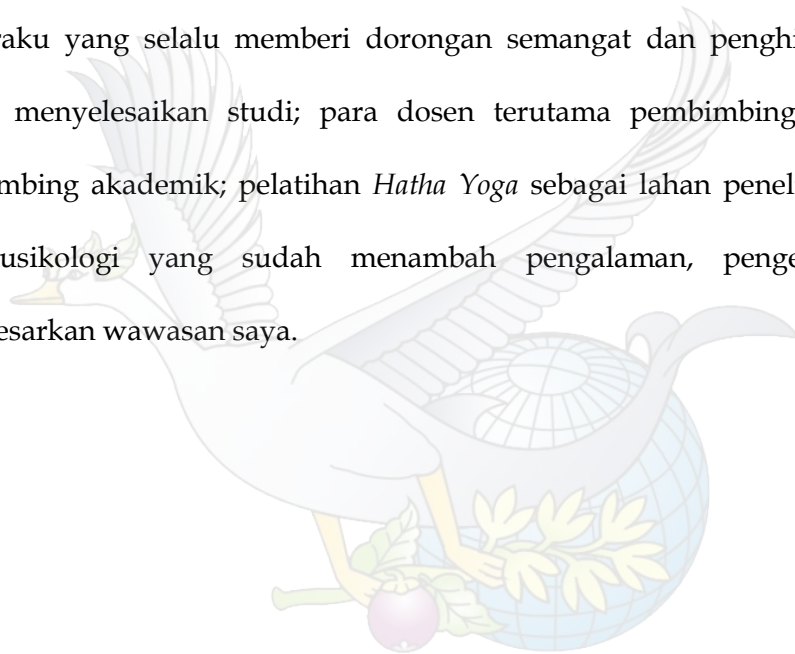
Soemaryatni, S.Kar., M.Hum.  
NIP. 196111111982032003





## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk Tuhanku Yesus Kristus; kedua orang tuaku yang telah memberi dukungan baik moral, spiritual, maupun finansial; saudara-saudaraku yang selalu memberi dorongan semangat dan penghiburan untuk segera menyelesaikan studi; para dosen terutama pembimbing skripsi dan pembimbing akademik; pelatihan *Hatha Yoga* sebagai lahan penelitian; disiplin Etnomusikologi yang sudah menambah pengalaman, pengetahuan dan membesarkan wawasan saya.



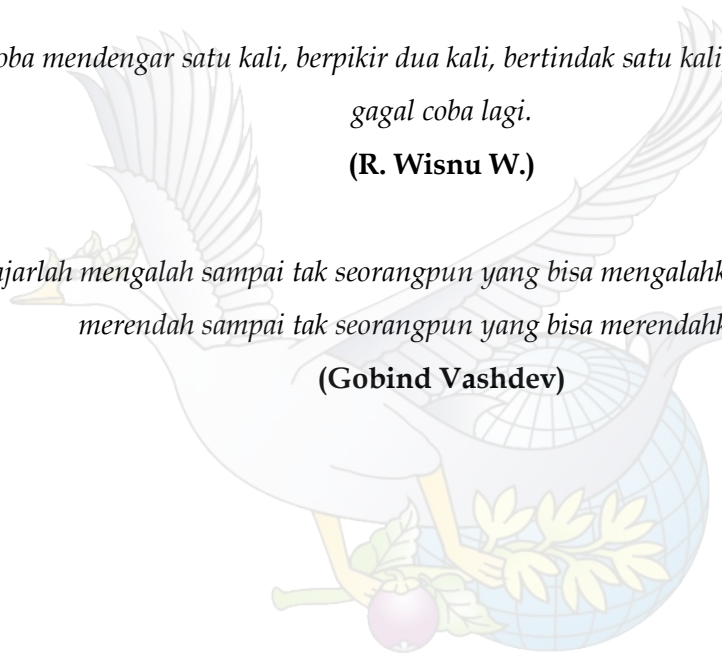
## MOTTO

*Mencoba mendengar satu kali, berpikir dua kali, bertindak satu kali, jika salah perbaiki,  
gagal coba lagi.*

**(R. Wisnu W.)**

*Belajarlal mengalah sampai tak seorangpun yang bisa mengalahkanmu. Belajarlal  
merendah sampai tak seorangpun yang bisa merendahkanmu.*

**(Gobind Vashdev)**



## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Resmitra Wisnu Wardhana  
Tempat, Tgl. Lahir : Surakarta, 24 April 1992  
NIM : 10112137  
Program Studi : S1 Seni Etnomusikologi  
Fakultas : Seni Pertunjukan  
Alamat : Rinjani Barat 6/9 RT 03 RW 19, Perumnas  
Mojosongo, Jebres, Surakarta.

Menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya dengan judul: "Persepsi Peserta Yoga Terhadap Soundscape dan Pengaruhnya Bagi Tubuh dan Pikiran (Studi Kasus: Pelatihan "Hatha Yoga", di Toko Ganeps dan Taman Balekambang Surakarta)" adalah benar-benar hasil karya cipta sendiri, saya buat sesuai dengan ketentuan yang berlaku, dan bukan jiplakan (plagiasi). Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Peminjaman karya-karya sarjana lain dalam skripsi ini adalah semata-mata untuk keperluan ilmiah, sebagaimana diacu secara tertulis dalam daftar pustaka.
2. Bagi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui karya tersebut dipublikasikan dalam media yang dikelola oleh ISI Surakarta untuk kepentingan akademik sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta Republik Indonesia.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dengan penuh rasa tanggung jawab atas segala akibat hukum.

Surakarta, ..... 2015

Penulis,



Resmitra Wisnu Wardhana

## ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan atas dasar ketertarikan dari penulis untuk mengkaji lebih dalam mengenai pengaruh suara dan bunyi bagi kehidupan manusia, khususnya ke arah yang mendalam, yaitu ke pikiran dan tubuh manusia. Dalam konteks ini, penulis mencoba menggunakan pelatihan Yoga sebagai media kajian dalam menemukan persepsi suara dan bunyi bagi pikiran dan tubuh peserta Yoga. Suara dan bunyi merupakan bagian dari *soundscape*, suara berasal dari makhluk hidup, sedangkan bunyi berasal dari benda yang mati. Keduanya saling terkait dalam kesatuan *soundscape* dan diterapkan dalam proses latihan Yoga.

Dalam kajian ini *soundscape* akan coba ditempatkan pada sudut pengaruhnya bagi tubuh, serta pikiran yang secara kerja organ terdukung oleh adanya nafas. Suara dan bunyi lingkungan diambil dari dua jenis tempat yang menjadi objek kajian, yaitu Toko Ganeps dan Taman Balekambang Surakarta. Keduanya memiliki suasana *audial* yang cukup signifikan, sehingga kajian komparasi *soundscape* dapat dilakukan di dua tempat ini terkait persepsi peserta terhadap konsentrasi dan relaksasi. Penelitian ini berfokus untuk mengejar respons individu peserta Yoga yang mengacu dari segi konsentrasi dan relaksasi, sehingga teori persepsi akan digunakan untuk membedah data-data yang didapatkan.

Banyaknya jenis suara dan bunyi yang muncul secara otomatis di sekitar tempat latihan Yoga menjadi bahan untuk dilakukan penggalan data baik melalui *interview* langsung ke peserta maupun instruktur Yoga. Interview dilakukan secara tertulis (kuesioner) dan langsung. Selain itu penulis juga berlaku sebagai *participant observer*, yaitu menjadi peserta Yoga untuk merasakan lebih dalam persepsi *soundscape* terhadap konsentrasi dan relaksasi yang dicapai sebagai peserta.

Pada pencapaiannya, penelitian ini menghasilkan beberapa simpulan data. Beberapa simpulannya yaitu bahwa persepsi peserta Yoga terhadap *soundscape* tergantung dari pengalaman dan kemampuan pribadi peserta Yoga. Kemudian peran instruktur Yoga juga penting untuk mengatur persepsi peserta dalam menangkap *soundscape*. Selain itu, kualitas dan kuantitas *soundscape* menjadi hal yang penting dan dapat sepenuhnya mempengaruhi persepsi peserta Yoga terhadap *soundscape* yang ada di sekitar tempat latihan.

**Kata kunci:** Yoga, *soundscape*, persepsi, pengaruh.

## KATA PENGANTAR

Pertama kali penulis mengenal Yoga pada awal tahun 2013 di saat ayah mulai rutin mengikuti Yoga. Pada saat itu penulis sedang kebingungan mencari topik yang tepat untuk dibuat sebagai proposal pengajuan skripsi. Topik sebelumnya mengenai musik kritik sosial politik dan musik toko buku mengalami kendala yang sudah tidak bisa dilanjutkan dan dikaji lagi. Akhirnya pertengahan menuju akhir tahun 2013 penulis yang pada saat itu pernah mengikuti Yoga sekali merasa mendapat inspirasi untuk mengkaji lebih dalam mengenai Yoga.

Awalnya penulis merasa tertarik untuk mengkaji musik yang digunakan untuk mengiringi Yoga. Namun setelah menyadari bahwa musik tidak selalu hadir dalam sesi latihan, ditambah volumenya yang dinilai lirih. Pada akhirnya penulis merasa musik Yoga hanyalah sebagai penenang singkat khususnya saat sesi terakhir *savasana* atau relaksasi. Sedangkan pada sesi sebelumnya sangat jarang menggunakan musik pengiring. Selanjutnya penulis menyadari bahwa suara-suara lingkunganlah yang menarik untuk dikaji dalam konteksnya terhadap persepsi konsentrasi dan relaksasi peserta Yoga.

Berangkat dari hal tersebut penulis mencoba memahami lebih dalam apa yang dimaksud dengan suara lingkungan. Akhirnya muncullah istilah *soundscape* yang akhirnya menjadi bahan kajian dalam ranah penelitian Etnomusikologi. *Soundscape* adalah ilmu interdisipliner Ekologi Akustik yang mengkaji dan menghubungkan antara bunyi, alam dan masyarakat. Dari hal itulah, penulis



tertarik menjadikan Yoga sebagai jembatan untuk dapat memahami lebih dalam mengenai *soundscape* beserta persepsinya terhadap tubuh dan pikiran manusia.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tua yang sudah membantu baik secara moral, spiritual dan material guna kelancaran studi. Secara khusus penulis berterimakasih kepada Mbak Resti dan Mas Ganjar yang tidak pernah lupa untuk mengingatkan adiknya agar segera menyelesaikan studi.

Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada pembimbing yaitu Bapak I Nengah Muliana, S.Kar., M.Hum. Di tengah kesibukan menjadi Pembantu Dekan III, masih sudi meluangkan waktu guna membimbing, memotivasi dan menasehati penulis. Selain itu juga kepada penasehat akademik Ibu Teti Darlenis, S.Sn., M.Sn. yang selama ini mendampingi penulis apabila ada permasalahan akademis. Kemudian terimakasih pula kepada seluruh staff Jurusan Etnomusikologi yang sudah memberikan *sangu* ilmu kepada penulis.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada teman-teman dari jurusan Etnomusikologi 2010 (Ragil, Rio, Henda, Dea, Ayu, Aji, Levy, Pakdhe Senky dan lain-lain yang tidak dapat disebutkan satu-persatu), juga Etno 2009, sebagai tempat berunding memecahkan masalah, bercanda suka duka dan tempat berkreativitas selama berkuliah. Tidak lupa juga bagi *laptop* Asus yang selalu menjadi alat pengerjaan skripsi dari awal hingga sekarang, yang telah tiga kali diinstal ulang selama pengerjaan skripsi. Juga untuk *speaker* butut *Simbadda* CST 5000 yang selalu menghibur selama pengerjaan skripsi.



Secara pribadi penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Aton Rustandi Mulyana, M.Sn, Bapak Aris Setiawan, M.Sn, Bapak Bondet Wrahatnala, S.Sos., M.Sn, Bapak Bondan Aji Manggala, S.Sn., M.Sn, Bapak Sigit Astono, S.Kar., M.Hum sebagai individu-individu yang memberikan banyak masukan, bertukar pikiran dan membimbing penulis selama studi.

Tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada teman-teman OMK St. Genoveva Perum Mojosongo, OMK Paroki Purbowardayan, juga kepada PMKRI Cabang Surakarta yang selama ini memberikan banyak hiburan di sela-sela mengerjakan skripsi. Tak lupa kepada Paguyuban Putra-Putri Solo & Ikatan Mas Mbak Jawa Tengah yang telah mendukung secara moral dan mau berbagi tugas untuk memajukan pariwisata Kota Solo & Jawa Tengah di sela-sela kesibukan saya dalam pengerjaan skripsi.

Secara khusus penulis mengucapkan terimakasih kepada para nara sumber terutama kepada Ibu Uke, para instruktur Yoga, Ibu Febri Dipokusumo, Pak Darno, S.Sen., M.Sn, Pak Wahyu Santoso P., S.Kar., M.S dan masih banyak lagi yang tidak dapat disebutkan satu-persatu dalam uraian ini. Penulis hanya dapat mendoakan supaya semua pihak yang membantu dalam penyelesaian studi dibalas kebaikannya melalui rahmat Tuhan Yang Maha Kuasa.

Akhir kata penulis menyadari, skripsi ini jauh dari sempurna. Masih banyak celah dan masih banyak hal menarik yang perlu diungkap lebih jauh. Karena itu, penulis berharap adanya kritik yang membangun dalam berbagai

bentuknya bagi kesempurnaan penelitian yang sudah dilakukan dan dituangkan pada skripsi ini. Semoga bermanfaat.

Surakarta, Mei 2015

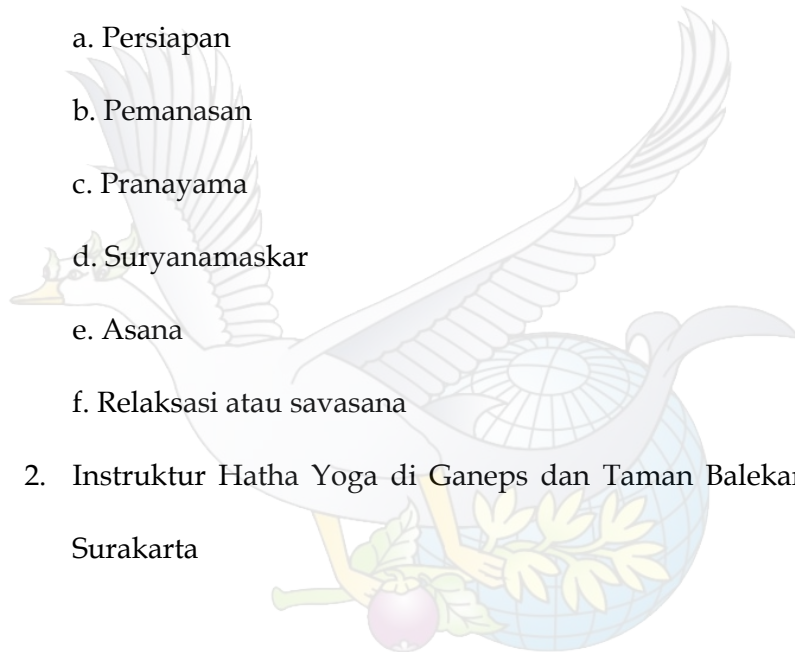
Resmitra Wisnu Wardhana



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
CATATAN ORTOGRAFI	viii
ABSTRAK	ix
PRAKATA	x
DAFTAR ISI	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Tinjauan Pustaka	11
F. Landasan Konseptual	18
G. Metode Penelitian	24
H. Sistematika Penulisan	32
 BAB II HATHA YOGA DI TOKO GANEPS DAN TAMAN BALEKAMBANG SURAKARTA	  34

A. Sejarah dan Perkembangan Hatha Yoga di Kota Surakarta	34
1. Pengalaman dan Pandangan Ber-Yoga Ibu Uke	34
a. Hatha Yoga di Ganeps	36
b. Kelas Yoga di Luar Toko Ganeps	38
B. Materi dan Instruktur Hatha Yoga	41
1. Materi Hatha Yoga	41
a. Persiapan	42
b. Pemanasan	42
c. Pranayama	42
d. Suryanamaskar	44
e. Asana	45
f. Relaksasi atau savasana	48
2. Instruktur Hatha Yoga di Ganeps dan Taman Balekambang Surakarta	50

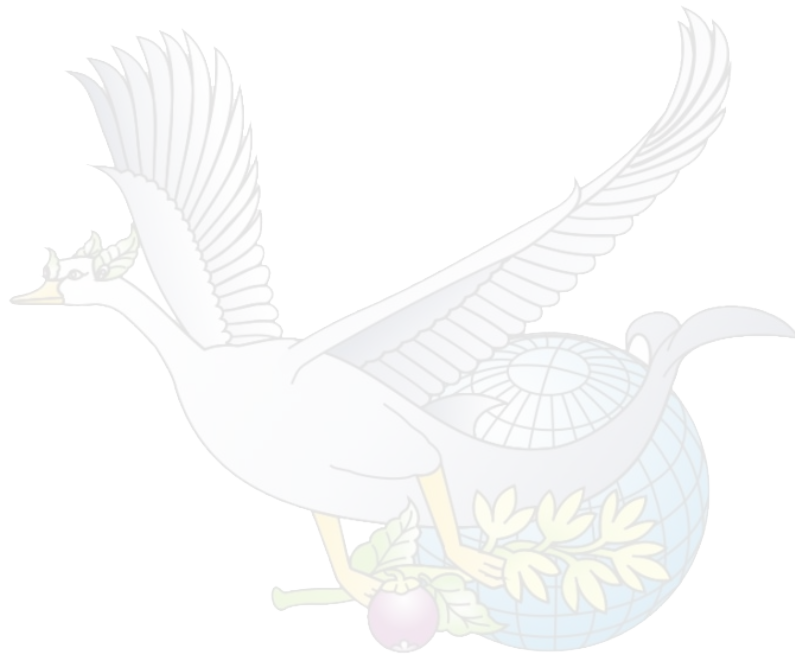


BAB III. LOKASI YOGA DAN KORELASI <i>SOUNDSCAPE</i> TERHADAP	56
PIKIRAN DAN GERAK	
A. Lokasi dan Unsur Suara di Tempat Latihan Hatha Yoga	56
1. Toko Ganeps	56
2. Taman Balekambang Surakarta	68
B. Keterkaitan Antara Musik, <i>Soundscape</i> dengan Pikiran	74
1. Pengantar Hubungan Bunyi dan Pikiran	74
2. Keterkaitan Musik, Suara Alam dengan Pikiran dan Hati	75
a. Antara Musik, Suara Alam dengan Pikiran	75
b. Antara Suara Alam dengan Suara Hati	80
3. Literatur Hubungan Bunyi dengan Pikiran dan Korelasinya dengan Yoga	83
C. Keterkaitan Antara Musik, <i>Soundscape</i> dengan Gerak	89
1. Keterkaitan Musik dengan Gerak dan Hati	90
2. Keterkaitan <i>Soundscape</i> dengan Gerak	93
a. Contoh Dalam Karya Tari	94
b. Contoh Dalam Metode Pembelajaran Kepenarian	96
3. Literatur Hubungan Bunyi dengan Gerakan dan Korelasinya dengan Yoga	99
a. <i>Soundscape</i> dan Tubuh	99
b. Napas dan <i>Soundscape</i> Dalam Yoga	103

BAB IV PERSEPSI <i>SOUNDSCAPE</i> DALAM PROSES LATIHAN HATHA	106
YOGA	
A. Aplikasi Skema <i>Soundscape</i> Latihan Yoga	106
B. Analisis Data Kuesioner dan <i>Soundscape</i> Latihan Yoga	108
1. Analisis Data Kuesioner	108
a. Yoga Ganeps	108
b. Yoga Balekambang	114
2. Analisis <i>Soundscape</i> Toko Ganeps dan Taman Balekambang	119
C. Persepsi <i>Soundscape</i> Berdasarkan Interview Peserta dan Observasi Penulis	122
1. Persepsi <i>Soundscape</i> Berdasarkan Interview Peserta	122
2. Persepsi <i>Soundscape</i> Berdasarkan Observasi Penulis	127
D. Analisis Data Penelitian Berdasarkan Teori <i>Soundscape</i>	130
BAB V PENUTUP	133
A. Kesimpulan	133
B. Saran	136
DAFTAR ACUAN	138
Pustaka	138
Daftar Nara Sumber	140
GLOSARIUM	141



LAMPIRAN	143
Lampiran 1. Jadwal Latihan Hatha Yoga di Toko Ganeps, Taman Balekambang & Gereja Purbayan, Surakarta.	143
Lampiran 2. Kuesioner Pertanyaan dan Analisis Jawaban Peserta Yoga di Toko Ganeps dan Taman Balekambang Surakarta	144
Biodata Penulis	194



## DAFTAR GAMBAR

No Gambar	Keterangan Gambar	Halaman Letak Gambar
Skema 1.1	Skema konsep penelitian persepsi peserta Yoga terhadap <i>soundscape</i> .	21
Gambar 3.1	Lokasi tempat latihan Yoga di Toko Ganeps lantai 3, dilihat dari sisi kanan ruang Yoga.	60
Gambar 3.2	Lokasi tempat latihan Yoga di Toko Ganeps lantai 3, dilihat dari sisi tengah belakang ruang Yoga.	60
Gambar 3.3	Lokasi Yoga di Toko Ganeps, dilihat dari lantai 3 atas menuju ke bawah depan Toko. Terlihat bahwa Toko Ganeps langsung berada di pinggir jalan raya yang menjadi akses lalu lalang kendaraan.	61
Gambar 3.4	Lokasi tempat latihan Yoga dilihat dari sisi tengah depan ruang Yoga menuju ke tangga turun yang menjadi akses keluar dari ruang Yoga.	62
Gambar 3.5	Lokasi tempat latihan Yoga dilihat dari tangga, yang menjadi akses keluar dan masuk para peserta Yoga.	63
Gambar 3.6	Lokasi Toko Ganeps dilihat dari luar jalan raya. Tampak Toko Ganeps berbatasan langsung dengan perempatan jalan, yang digunakan untuk akses jalan kendaraan bermotor.	64
Gambar 3.7	Pedagang yang beraktivitas tepat di samping kanan dari Toko Ganeps.	64

	Aktivitas dari pedagang ini kadang terdengar sampai tempat latihan Yoga pagi.	
Gambar 3.8	Aktivitas memasak dari para pegawai Toko Ganeps dilihat dari tangga atas ruangan Yoga. Aktivitas ini menjadi salah satu suara lingkungan. Mereka bekerja pada pagi hari hingga sore hari, namun intensitasnya lebih produktif pada pagi hari.	65
Gambar 3.9	Alat yang kadang digunakan untuk memainkan musik iringan Yoga pada saat latihan berlangsung.	65
Gambar 3.10	Alat yang menjadi sumber suara gemericik air buatan. Letaknya berada di sudut kiri belakang ruangan Yoga.	66
Gambar 3.11	Alat pengeras suara yang digunakan para instruktur ketika memimpin Yoga, alat ini menggunakan <i>mic wireless</i> atau mike tanpa kabel yang ditempel di kepala instruktur	66
Gambar 3.12	Patung yang juga menjadi sumber suara gemericik air buatan. Letaknya berada di sudut kanan belakang ruangan Yoga.	67
Gambar 3.13	Lokasi tempat latihan Yoga di Taman Balekambang Surakarta. Tempat ini berada di panggung Open Stage, yang berada di sebelah kanan pintu masuk Taman Balekambang.	72
Skema 4.1	Skema konsep penelitian persepsi peserta Yoga terhadap <i>soundscape</i> .	109
Gambar 4.1	Suasana Yoga sore di Toko Ganeps. Para	109

	peserta dan instruktur sedang melakukan sesi Yoga asana.	
Gambar 4.2	Suasana Yoga sore di Toko Ganeps. Para peserta dan instruktur sedang melakukan sesi savasana atau relaksasi.	110
Gambar 4.3	Suasana Yoga pagi di Toko Ganeps. Para peserta dan instruktur sedang melakukan sesi Yoga asana.	110
Gambar 4.4	Suasana Yoga pagi di Toko Ganeps. Para peserta dan instruktur sedang melakukan sesi Yoga asana.	111
Gambar 4.5	Suasana Yoga pagi di Taman Balekambang Surakarta. Para peserta dan instruktur sedang melakukan sesi meditasi.	115
Gambar 4.6	Suasana Yoga pagi di Taman Balekambang Surakarta. Para peserta dan instruktur sedang melakukan sesi Yoga asana.	116

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Saat ini di dunia dan di Indonesia khususnya, Yoga bukanlah menjadi sesuatu yang tabu lagi. Telah banyak sanggar serta Yogi dan Yogini (praktisi Yoga) yang mulai mengembangkan di Indonesia. Sindu<sup>1</sup> dalam bukunya mengatakan, Yoga merupakan sistem kesehatan menyeluruh (holistik) dan sudah ada sejak kebudayaan India kuno 3000 SM yang lalu. Yoga berasal dari kata *yuj*, dalam bahasa Sansekerta kuno berarti *union* (penyatuan), yaitu antara *atman* (tubuh) dan *Brahman* (Yang mahakuasa), pada pengaplikasiannya yaitu menyatukan dan mengenal pikiran, gerakan, rasa, dan kesadaran (Sutopo, wawancara Februari 2014). Para yogi dan yogini mencoba mengenal segala aspek dalam dirinya sendiri, dengan begitu maka ia akan semakin dekat pula dengan sang pencipta.

Perbedaan Yoga dengan olahraga lain yaitu terletak pada datang dan perginya unsur energi dalam raga. Apabila olahraga lain bergerak mengeluarkan energi, hal itu bertolak belakang dengan Yoga yang justru mengambil atau mengumpulkan energi (Rusianti, wawancara Februari

---

<sup>1</sup> Sindhu, Pujiastuti. 2013. *Panduan Lengkap Yoga : Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung : Qanita.

2014). Sehingga para Yogi dan Yogini akan menjadi lebih bugar dan bersemangat usai melakukan Yoga, tentu saja hal itu harus didukung dengan latihan yang sungguh-sungguh.

Penulis akan mengulas aliran *Hatha Yoga*. Aliran ini berfokus pada teknik *asana* (postur), *pranayama* (olah napas), *bandha* (kuncian), *mudra* (gestur), serta relaksasi yang mendalam (Sanjaya, wawancara Februari 2014). Pada buku *Panduan Lengkap Yoga : Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*, dijelaskan *Hatha Yoga* berasal dari bahasa sansekerta, yaitu *ha*, berarti matahari dan *tha* berarti bulan. Dengan pengertian sesungguhnya berarti menyeimbangkan dua kekuatan yang bertolak belakang pada tubuh, seperti energi maskulin (matahari) dengan feminine (bulan), *yin* dan *yang*, kiri dan kanan, tarikan dan hembusan napas, rasa sedih dan gembira, dan sebagainya.

Pada pemaparan selanjutnya penulis akan mencoba mengaitkan peran *soundscape* dan musik dalam olahraga, yang kemudian akan dikaitkan dalam olah raga, olah rasa, olah pikiran dan olah jiwa Yoga. Nakagawa, dalam bukunya menyampaikan bahwa *soundscape* berasal dari dua kata, *sound* dan *scape*, *sound* berarti suara atau bunyi, sedangkan *scape* singkatan dari *landscape* yang berarti pemandangan (Nakagawa, 2000: 106). Sehingga apabila dihubungkan, *soundscape* berarti pemandangan yang berupa suara atau bunyi. Mengapa peneliti



mengaitkan dengan proses latihan Hatha Yoga, karena dalam suasana pelatihan terdapat banyak situasi *audial*<sup>2</sup> di sekitarnya. Mulai dari iringan musik dengan volume kecil, suara-suara kendaraan yang lewat, suara aktivitas memasak, kicauan burung dan lain-lain.

Dalam jurnal *Soundscape The Journal of Acoustics Ecology* (2009) menekankan, bahwa *soundscape* adalah penelitian interdisipliner dan berpraktek di seputar Ekologi Akustik, yang berfokus untuk menghubungkan antara bunyi, alam dan masyarakat. Ketiganya adalah hal tangibel<sup>3</sup> dan intangibel<sup>4</sup> yang sebenarnya mempunyai hubungan satu sama lain. Namun sangat jarang ketiganya dikaji secara mendalam dengan pendekatan bunyi, dalam hal ini dimaknai sebagai konsep *soundscape*.

Selanjutnya penulis mengaitkan pengaruh musik dalam dunia olahraga. Dailamy Hasan dalam skripsi Binsar Sitompul mengatakan, musik sudah terakui oleh banyak pihak mampu menjadi atau memberi perangsang yang pada akhirnya baik secara langsung maupun tidak langsung menjadi motor penggerak tingkah laku manusia (Sitompul, 1974: 18-19). Dari segi perannya, dalam dunia olahraga khususnya, peran musik cukup memberi kontribusi yang besar. Baik secara langsung

---

<sup>2</sup> Fenomena *audio* atau bunyi atau suara.

<sup>3</sup> Suatu hal yang tampak.

<sup>4</sup> Suatu hal yang tidak tampak.

terlibat dalam prosesnya, menjadi pendukung pelaku olahraga, maupun media promosi olahraga. Dalam dunia olahraga, pada umumnya musik yang digunakan selalu bergenre semangat, baik itu pop, rock, blues, dangdut, dan sebagainya. Dengan genre maupun nafas musik tersebut, diharapkan musik dapat menunjang semangat maupun memperbaiki mental para pelaku olahraga.

Yoga terkadang dikategorikan sebagai olahraga senam, namun pada penelaahan yang lebih dalam, hal itu tidak benar. Dari segi iringan sangatlah kontras, bertolak belakang dengan senam yang biasanya menggunakan musik bervolume keras, bertempo cepat dan bersemangat. Musik yang stimulatif dapat meningkatkan frekuensi detak jantung, sebaliknya musik yang tenang dapat menurunkan frekuensi detak jantung (Djohan, 2005: 48). Berdasarkan pernyataan tersebut, iringan musik bernuansa tenang dan lembut yang ada dalam Hatha Yoga, otomatis dapat menurunkan frekuensi detak jantung dari para Yogi dan Yogini. Apabila dikaji secara klinis, kondisi jantung yang memiliki frekuensi detak lambat, maka secara langsung memberi efek ketenangan dan kesabaran bagi pikiran serta hati para peserta Hatha Yoga.

Musik yang santai dan lembut dapat mempengaruhi pikiran serta jiwa, dengan demikian para yogi dan yogini dapat lebih rileks, tenang, sabar, dan lebih mudah berkonsentrasi (Rusianti, wawancara bulan

Februari 2014). Mengapa *soundscape* musik iringan Yoga lebih penulis unggulkan, karena pada suasana pelatihannya, Hatha Yoga juga menggunakan iringan musik, meskipun dengan volume yang kecil.

Nakagawa mengungkapkan, objek *soundscape* meliputi semua suara dan bunyi di dunia ini (Nakagawa, 2000: 107). Lagu-lagu pop di toko-toko, suara musik pengamen di lapangan atau di warung, karawitan di pendapa, dan lain-lain termasuk *soundscape*, karena semuanya suara lingkungan. Oleh sebab itu, mengapa peneliti menganggap iringan musik Hatha Yoga sebagai *soundscape*. Hal itu karena musik bukanlah menjadi unsur utama pengiring Yoga. Akan tetapi kehadirannya mempunyai fungsi dan tujuan khusus untuk mendukung keberhasilan proses latihan Hatha Yoga.

Menurut Hayu Sutopo, ada lima bagian dalam proses latihan Hatha Yoga, yaitu :

1. Meditasi (tidak wajib)
2. *Pranayama* (latihan pernapasan)
3. Pemanasan
4. *Asana* (gerakan)
5. *Savasana* (relaksasi)

Dari kelima bagian tersebut, musik dapat dihadirkan dari sejak bagian pertama, kedua, ketiga, keempat maupun kelima. Sutopo

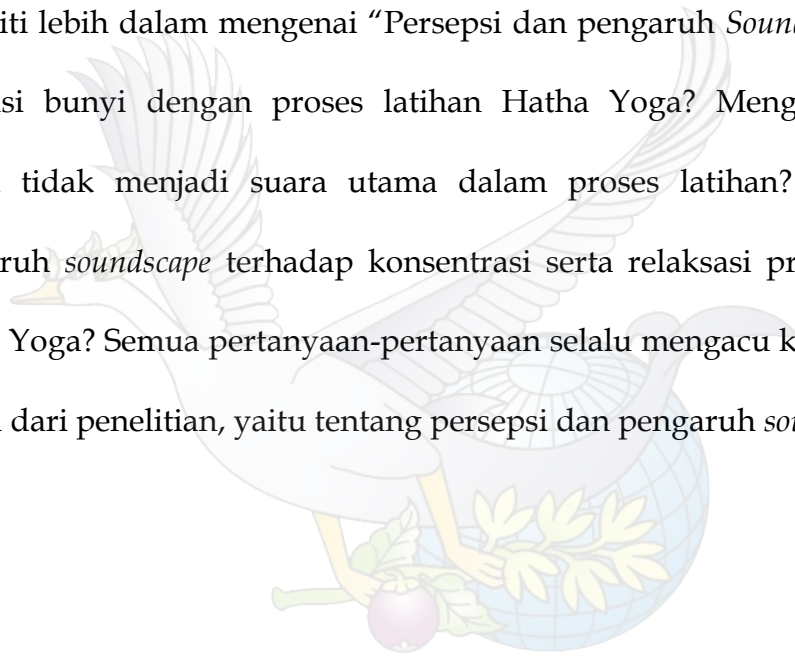
menambahkan, di dalam Hatha Yoga musik hadir menyesuaikan keadaan. Apabila keadaan tidak mendukung, mungkin karena keterbatasan alat, maka hal itu tidak menjadi hambatan utama. Akan tetapi jauh lebih baik lagi apabila dihadirkan musik sebagai pengiring pada saat proses latihan.

Apabila didata dari suasana fakta, terdapat banyak suara yang terdengar dalam situasi pelatihan Hatha Yoga baik di Ganeps maupun Taman Balekambang. Penulis mencoba menelaah bagaimana pengaruh suara-suara tersebut terhadap kualitas relaksasi dan gerakan tubuh para peserta dan instruktur Yoga. Menjadi satu tekanan utama, pada umumnya manfaat Yoga adalah membuat tubuh menjadi lebih segar, pikiran lebih fokus dan jiwa yang lebih terkontrol. Alih-alih terdapat peribahasa, “Di dalam tubuh yang kuat, terdapat jiwa yang sehat”, Yoga mencoba menjembatani menuju hal tersebut. Oleh sebab itu, dengan adanya *soundscape* di sekitar tempat latihan, dapatkah peribahasa tersebut terwujud.

Tubuh dan pikiran adalah unsur utama dalam melakukan Yoga, maka penelitian ini terfokus pada pembahasan dua hal pokok tersebut. Ketika tubuh bergerak selalu terpengaruh oleh adanya pikiran. Begitupula pikiran juga dapat berjalan ketika menanggapi tubuh yang bergerak. Keduanya dapat saling terkait ketika menanggapi suara maupun bunyi.

Dengan demikian, keterkaitan antara *soundscape* dengan tubuh dan pikiran menjadi landasan utama adanya penelitian ini. Berangkat dari hal tersebut, masuklah ke tahapan yang lebih dalam yaitu pengaruhnya ke unsur konsentrasi serta relaksasi tubuh dan pikiran. Dalam hal ini yang menjadi objek material yang dianalisa adalah para peserta Yoga.

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis menjadi tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai “Persepsi dan pengaruh *Soundscape*”. Apa korelasi bunyi dengan proses latihan Hatha Yoga? Mengapa iringan musik tidak menjadi suara utama dalam proses latihan? Bagaimana pengaruh *soundscape* terhadap konsentrasi serta relaksasi proses latihan Hatha Yoga? Semua pertanyaan-pertanyaan selalu mengacu kepada fokus utama dari penelitian, yaitu tentang persepsi dan pengaruh *soundscape*.



## B. Rumusan Masalah

Dalam suasana latihan Hatha Yoga, baik di Ganeps maupun Taman Balekambang Surakarta, selalu menggunakan iringan musik yang lembut dan lirih. Akan tetapi, di samping itu terdapat banyak jenis *soundscape* di sekitar mereka pada saat proses latihan. Hal itu membuat peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang korelasi dan seberapa besar pengaruh *soundscape* terhadap tingkat konsentrasi serta relaksasi para peserta dan instruktur Hatha Yoga. Maka untuk mendapatkan jawaban atas dasar pertanyaan tersebut, dapat ditarik dua buah rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana korelasi *soundscape* bagi tubuh dan pikiran manusia?
2. Bagaimana persepsi peserta Yoga terhadap *soundscape* yang ada di Ganeps dan Taman Balekambang?



### C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dipilih dan dilakukan tentunya dengan berbagai pertimbangan dari peneliti. Pertimbangan-pertimbangan tersebut memperhatikan berbagai aspek, di antaranya adalah tujuan dari adanya penelitian ini. Dengan mengambil judul “Persepsi Peserta Yoga Terhadap *Soundscape* dan Pengaruhnya Bagi Tubuh dan Pikiran”, penulis berharap mampu menjelaskan sebaik-baiknya bagaimana persepsi peserta terhadap *soundscape* dari proses latihan Yoga, khususnya aliran Hatha Yoga. Berdasarkan penjelasan yang akan dilakukan, tentunya mempunyai tujuan tersendiri, baik bagi para penggemar Yoga, maupun masyarakat luas.

Tujuan Penelitian :

1. Untuk mendapat jawaban korelasi *soundscape* bagi tubuh dan pikiran manusia serta hubungannya dengan Yoga.
2. Untuk mengetahui lebih lanjut tentang persepsi peserta Yoga terhadap *soundscape* yang ada di Ganeps dan Taman Balekambang sehingga mendapat jawaban rumusan masalah yang diajukan.

#### D. Manfaat Penelitian

Dengan mempertimbangkan tujuan dari penelitian, maka disusunlah manfaat penelitian yang sekiranya dapat selaras. Adapun manfaat-manfaat dari penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Masyarakat umum serta para Yogi dan Yogini mengetahui seperti apakah korelasi *soundscape* terhadap gerakan tubuh dan pikiran manusia, melalui contoh-contoh kejadian fakta, kegiatan pelatihan dan karya penelitian.
2. Pembaca mengetahui seperti apa persepsi peserta Yoga (Yogi dan Yogini) terhadap *soundscape* yang ada di Ganeps dan Taman Balekambang. Dengan mengetahui hal tersebut, diharapkan para peserta menjadi lebih baik dalam hal memilah bunyi dan berkonsentrasi pada saat proses latihan Hatha Yoga.
3. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini membuat masyarakat dapat lebih memahami apa *soundscape* itu sendiri dan lebih peka dengan fenomena *audial* di sekitarnya.

### E. Tinjauan Pustaka

Kajian mengenai persepsi dan pengaruh *soundscape* tidak terlalu banyak dilakukan oleh para peneliti, khususnya di Indonesia. Oleh sebab itu sumber literatur yang didapat untuk mengkaji topik ini tidak terlalu banyak pula. Akan tetapi peneliti mencoba mengaitkan beberapa sumber, baik buku, penulisan ilmiah maupun jurnal yang sekiranya dapat membantu memberikan acuan. Peneliti mencoba mengklasifikasi sumber kajian ke dalam dua bagian, sebagai berikut:

1. Kaitannya dengan peran dan pengaruh musik. Di dalam proses latihan Hatha Yoga, musik sengaja dihadirkan dengan *volume* yang liris. Oleh sebab itu, penulis sengaja memasukkan sumber literatur yang berkaitan dengan pengaruh musik terhadap tubuh dan pikiran. Sumber kajian tersebut di antaranya:

- a. Buku *Dimensi Mistik Musik dan Bunyi* dari Hazrat Inayat Khan menjadi buku referensi yang sangat menarik. Di dalamnya memuat banyak literatur, kajian, dan paparan mengenai hubungan antara bunyi dengan lingkungan, selain itu juga pengaruhnya bagi pikiran dan tubuh. Sudut pandang dari ajaran Sufi juga menjadikan paparannya lebih kaya akan analisa yang mendalam, seperti kemistisan bunyi, manifestasi suara, keabstrakan bunyi, dan sebagainya.

b. Buku *Terapi Musik* dari Djohan menjadi acuan utama untuk melangkah, karena banyak memberi gambaran tentang kegunaan dan fungsi positif musik bagi kehidupan manusia. Salah satunya adalah untuk sebuah terapi. Sebagai salah satu jenis bidang kesehatan, terapi tidak hanya dilakukan dengan media lisan, tulisan, barang, maupun obat. Ternyata musikpun mampu menjadi stimulan ampuh bagi orang-orang yang dianggap sakit, entah sakit secara fisik, mental, maupun moral. Korelasinya dengan topik ini adalah ketika prosedur dan hasil dari terapi musik ternyata sebagian memiliki kesamaan dengan pengaruh iringan musik pada Hatha Yoga. Dari segi hasil di antaranya, musik sama-sama memberi efek positif dan relaksasi guna menenangkan pikiran dari pasien maupun pendengarnya.

c. Buku *Psikologi Musik* dari Djohan juga tak kalah penting. Hampir sama dengan *Terapi Musik*, buku ini juga mencoba mengkorelasikan hubungan antara suara dengan psikologi manusia. Namun buku ini lebih menggambarkan secara luas tentang fungsi-fungsi positif dari musik terhadap kehidupan psikologi manusia. Tentunya keterkaitannya dengan topik tidak diragukan, mengingat fokus penelitian berkisar di pengaruh bunyi dengan pikiran dan tubuh.

d. Dalam skripsinya Ari Santoso menyebutkan bahwa musik adalah suara yang di dalamnya terdapat elemen-elemen yang memberi watak yang akan membentuk suasana tertentu seperti; *pitch* (nada), *duration* (jarak nada), warna nada, *intensity* (tekanan kekuatan) dan tinggi rendah nada (frekuensi) (Santoso, 2001 : 14-15). Skripsi ini sedikit banyak memberi pencerahan dan arah untuk melakukan penelitian sekitar peran dan pengaruh musik.

e. Makalah dari Levina Xaveria berjudul “Stres dan Terapi Musik”, dalam Jurnal Seni Musik, UPH. Makalah ini memberikan pengetahuan tentang korelasi antara musik dengan kesehatan. Pendekatannya dikaji dengan studi klinis, biologis dan psikologis, kemudian dikaitkan dengan studi terapi musik. Hal ini tentunya penting pula untuk mendukung proses penelitian, mengingat topik yang akan penulis kaji secara tidak langsung berhubungan dengan hal biologis dan psikologis.

Dalam beberapa literatur di atas, kajian berfokus pada peran dan pengaruh musik bagi tubuh serta pikiran baik dari secara umum dan dari unsur musik sendiri. Walaupun telah banyak penelitian yang mengkaji pengaruh musik terhadap berbagai

kegiatan dan aktivitas kehidupan, namun penulis belum menemukan literatur penelitian mengenai pengaruh musik dalam proses latihan Hatha Yoga, khususnya di Surakarta.

2. Kaitannya dengan *soundscape*. Di area sekitar latihan Hatha Yoga terdapat banyak fenomena *audial* yang dapat ditangkap oleh pendengaran normal. Berdasarkan hal tersebut, penulis mencoba mengkaji lebih dalam menggunakan pendekatan konsep *soundscape* dari berbagai sumber. Sumber kajian yang digunakan di antaranya:

- a. Dalam buku *Understanding The Art of Sound Organization* (2007) disebutkan bahwa *soundscape* sendiri memiliki induk bahasan dari *acoustic ecology* yang berarti ilmu akustik lingkungan. Selanjutnya dibuat sub bahasannya yang disebut *soundscape composition*, atau komposisi *soundscape*. Seiring perkembangannya demi memenuhi kebutuhan penelitian, pada tahun 2009 dalam konggres rutin ekologi muncul dan disepakati istilah *soundscape ecology* (Farina, 2013: 1). *Soundscape ecology* berarti ilmu lingkungan *soundscape*, oleh sebab itu *soundscape* sendiri sebenarnya telah mempunyai ruang kajian mandiri. Akan tetapi, belum ada yang secara khusus mengkaji pengaruhnya terhadap konsentrasi serta relaksasi gerakan Yoga.

b. Buku *Soundscape Ecology, Principles, Patterns, Methods and Application*

(2013) juga cukup membantu peneliti dalam pengembangan analisa data. Khususnya karena di dalam buku ini posisi *soundscape* menjadi yang utama dibedah dengan sudut pandang yang berbeda-beda. Prinsip, pengaplikasian dan metode yang digunakan cukup memberikan gambaran bagaimana *soundscape* dapat diterapkan untuk menganalisa gejala sosial yang ada di masyarakat dan alam, apapun aktivitas dan waktu yang berjalan. Dari segi data yang disajikan lebih bersifat kuantitatif dengan disertai perhitungan sains. Walaupun demikian beberapa data mampu sesuai dan membantu proses analisa topik yang sedang peneliti lakukan.

c. Buku dari Prof. Shin Nakagawa yang berjudul *Musik dan Kosmos, Sebuah Pengantar Etnomusikologi* (2000), juga menjadi acuan pustaka yang penting. Dalam buku ini sedikit banyak dibahas mengenai hubungan antara musik dengan tubuh. Tentu saja menjadi tambahan referensi untuk dapat mengkaji lebih dalam dari sudut pandang keterkaitan antara musik dengan tubuh.

Selain itu, di dalam buku ini terdapat pembahasan khusus mengenai topik *soundscape* itu sendiri. Schafer seorang komponis Kanada adalah tokoh pertama yang menciptakan istilah



*soundscape*, dalam bukunya *Ear Cleaning* yang terbit pada tahun 1967 (Schafer dalam Nakagawa, 2000: 106). Buku tersebut menjadi acuan dari Prof. Shin Nakagawa untuk mengkaji lebih dalam mengenai *soundscape* sendiri. Oleh sebab itu, peneliti merasa terbantu dengan adanya buku *Musik dan Kosmos, Sebuah Pengantar Etnomusikologi*.

Mengacu buku *Musik dan Kosmos, Sebuah Pengantar Etnomusikologi* (2000), terdapat bahasan mengenai korelasi antara musik dengan tubuh. Keduanya ternyata memiliki keterkaitan yang cukup signifikan apabila disatukan. Musik dikatakan dapat menjadi semacam obat bius untuk penghilang rasa sakit saat tubuh melakukan gerakan-gerakan, baik *in tempo* maupun *un tempo*. Dengan musik kita dapat membahas tubuh kita dengan cara yang berbeda dengan pembahasan tubuh pada umumnya (Nakagawa, 2000: 46).

Kaitannya dalam topik ini, tubuh menjadi bahasan utama dalam Yoga. Setiap gerakannya memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Semua dapat dicapai apabila ada kesinergian antara rasa, pikiran dan jiwa para Yogi dan Yogini. Musik diharapkan mampu menjadi media perelaksasi rasa, pikiran dan jiwa setiap peserta Yoga. Walaupun musik tidak menjadi

pengiring utama, akan tetapi ada bagian tertentu dalam tahapan latihan Hatha Yoga di mana musik berperan banyak. Maka dengan teori di atas dapat memberi acuan untuk menganalisa hubungan antara musik iringan Hatha Yoga dengan tubuh dan pikiran.

Berdasarkan hasil literatur yang didapat, memang kajian peran dan pengaruh musik lebih banyak dilakukan dibandingkan pengaruh *soundscape* sendiri. Mengingat dalam konteks ini musik menjadi bagian dari *soundscape*, maka hal tersebut menjadi sebuah dorongan bagi peneliti untuk bisa mengkorelasikan antara kedua keterkaitan kajian pustaka di atas. Pada akhirnya, keduanya saling melengkapi untuk dapat membantu peneliti mengkaji lebih dalam mengenai persepsi peserta terhadap *soundscape* dalam proses latihan Hatha Yoga.

## F. Landasan Konseptual

Penelitian ini akan ditekankan pada korelasi *soundscape* dalam Hatha Yoga dan pengaruhnya bagi para peserta dan instrukturnya. Peneliti memilih dua tempat yang cukup kontras dari segi *audial* di sekitarnya, yaitu antara Ganeps dan Taman Balekambang Surakarta. Nakagawa mengatakan, dengan ilmu *soundscape* kita akan memperoleh pengertian suara dan musik dalam konteks yang lebih luas (Nakagawa, 2000: 106). Dengan kata lain, kajian *soundscape* tidak akan sesederhana yang dikira. Suasana Ganeps dan Taman Balekambang pasti mempunyai beberapa perbedaan suasana *audial*. Hal itulah yang akan dikaji lebih mendalam dengan pendekatan *soundscape*.

Peneliti tertarik untuk membedah topik penelitian ini dengan mengacu pendapat dari Jennings dan Cain (2013) dalam buku *Soundscape Ecology, Principles, Patterns, Methods and Application*:

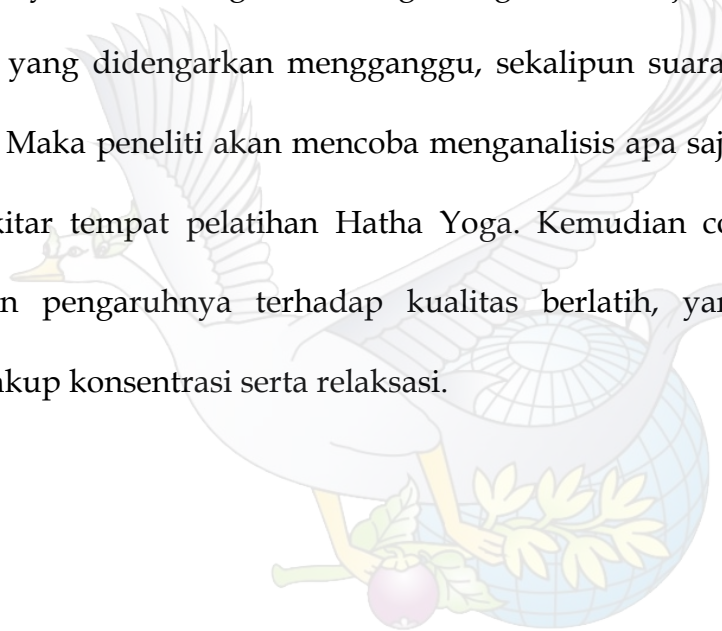
Persepsi *soundscape* pada dasarnya merupakan hal yang personal bagi pendengar, dan terpengaruh dari pengalaman pribadi dan pilihan masing-masing, yang kemudian mengarah pada suasana mendengarkan. Batas pemikiran ini adalah hasil dari ide bahwa persepsi seseorang tentang *soundscape* bergantung pada kegiatan yang pada saat itu juga sedang mereka lakukan dan hal ini mempengaruhi respon mereka dalam mendengarkan. (Jennings & Cain dalam Farina, 2013: 4)

Berdasarkan pendapat Jennings dan Cain, dapat dijelaskan bahwa respon mendengarkan *soundscape* tergantung dari kegiatan yang sedang

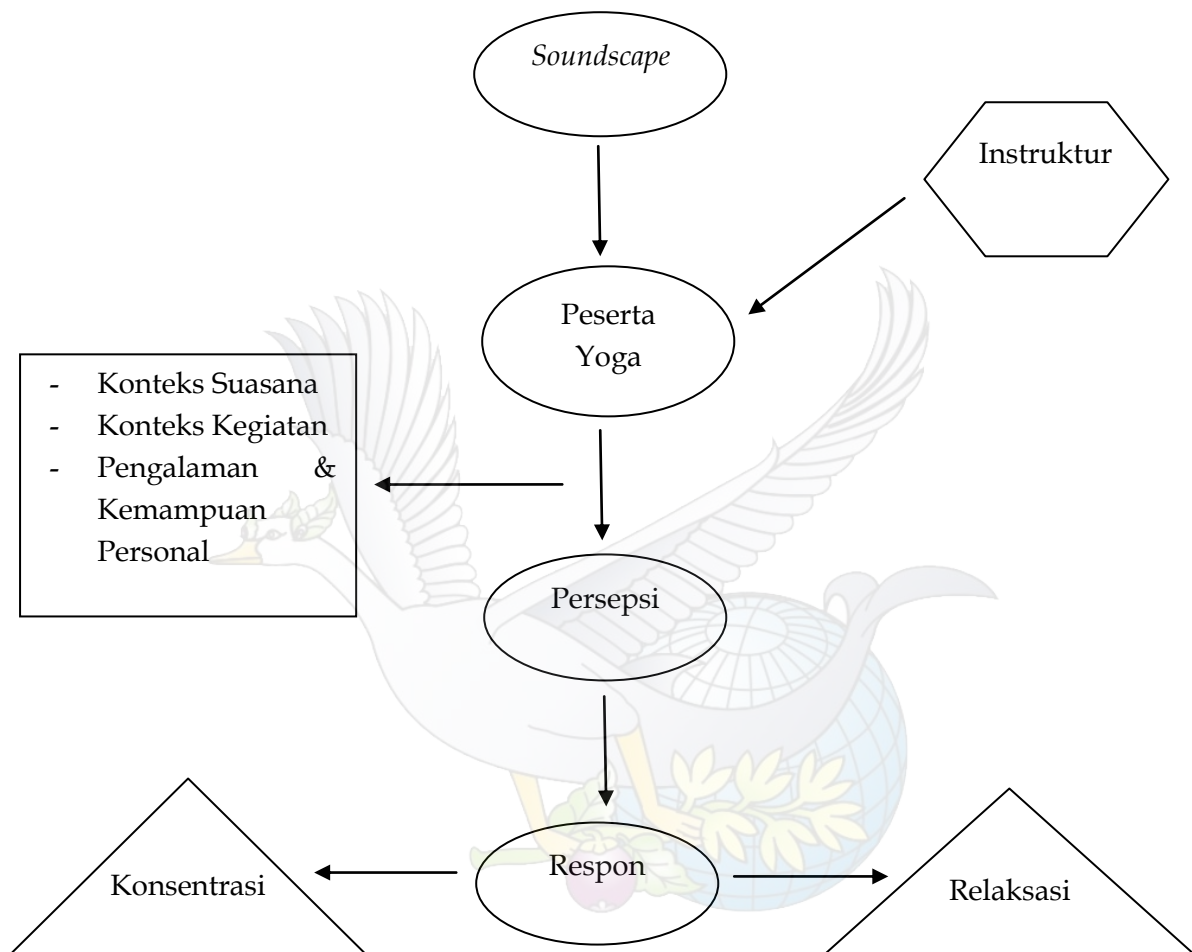
dilakukan. Kaitannya dengan topik penelitian adalah proses latihan Hatha Yoga membutuhkan konsentrasi serta relaksasi yang mendalam agar mendapatkan hasil yang maksimal bagi jiwa dan raga. Maka respon menyadari dan mendengarkan *soundscape* secara otomatis akan lebih tinggi. Oleh sebab itu, kajian ini akan digunakan sebagai acuan untuk memperkuat metode pengumpulan data. Metode yang akan digunakan dengan cara mengumpulkan data pengalaman-pengalaman personal tentang persepsi *soundscape* yang mereka (peserta dan instruktur) dengar di sekitar mereka.

Schafer memprotes orang-orang yang tidak peduli dengan suara lingkungan (Schafer dalam Nakagawa, 2000: 108). Dia mengusulkan konsep *soundscape* karena ingin memperbaiki suara lingkungan agar semua indera termasuk telinga selalu bergerak. Dia menegaskan bahwa kita harus melatih telinga untuk dapat menyadari keadaan suara lingkungan dan dapat mengubahnya menjadi lebih baik apabila ada yang terdengar kurang baik. Kaitannya dengan topik penelitian, pendapat dari Schafer menjadi dorongan peneliti untuk menyadarkan para narasumber agar lebih peka dalam menyadari suara lingkungan. Dengan begitu, proses penelitian dapat lebih terbantu, agar persepsi tiap pribadi mengenai *soundscape* dapat lebih tertangkap dan menjadi bahan kajian yang lebih baik.

Gaduh tidak bisa ditentukan oleh kuantitas bunyi, yaitu keras lirihnya suara yang diukur dengan alat desibel (satuan keras-lemahnya bunyi); akan tetapi ditentukan oleh kualitas bunyi (Nakagawa, 2000: 110). Pernyataan tersebut memberikan gambaran pula, di saat para peserta dan instruktur Hatha Yoga berlatih, pasti mendengar suara keras dari lingkungan sekitarnya. Akan tetapi beberapa suara keras tersebut tidak selamanya membuat gaduh telinga. Kegaduhan terjadi apabila kualitas bunyi yang didengarkan mengganggu, sekalipun suaranya tidak terlalu keras. Maka peneliti akan mencoba menganalisis apa saja jenis *soundscape* di sekitar tempat pelatihan Hatha Yoga. Kemudian coba mengkaitkan dengan pengaruhnya terhadap kualitas berlatih, yang di dalamnya mencakup konsentrasi serta relaksasi.



Peneliti mencoba membuat skema yang berisikan tahapan pembedahan topik. Tentunya skema ini dibuat dengan pertimbangan asumsi, serta teori yang diacu dan kemudian dikonsep sebagai berikut:



**Bagan 1.1** Skema konsep penelitian persepsi peserta Yoga terhadap *soundscape*.

Skema di atas adalah konsep penelitian yang dibuat untuk membedah penelitian terkait topik yang ada. Posisi *soundscape* berada di paling atas, datang menuju peserta dengan berbagai jenis yang ada pada

tempat latihan. Di sampingnya, posisi instruktur berperan sebagai pengarah peserta sekaligus turut mengatur porsi untuk mendengarkan *soundscape* yang hadir. Peserta Yoga yang telah mendengarkan *soundscape*, kemudian mengarah pada titik persepsi. Konteks suasana terbangun dari jenis *soundscape* yang didengarkan oleh masing-masing peserta. Sedangkan konteks kegiatan tentunya adalah mengenai proses latihan Yoga yang terbagi menjadi beberapa proses, yaitu: meditasi, asana dan savasana. Dalam prosesnya, pengalaman dan kemampuan personal dari tiap peserta berpengaruh dalam membangun persepsi yang ada dalam tiap individu peserta.

Persepsi yang telah terbangun dari beberapa poin tersebut kemudian menuju ke titik respon mendengarkan. Respon tersebutlah yang akan menjadi hasil akhir dari analisa data yang didapatkan. Dalam hal ini, Yoga yang terbagi menjadi dua fokus yaitu konsentrasi dan relaksasi adalah acuan untuk membedah hasil persepsi *soundscape* yang didapatkan dari para peserta. Fokus konsentrasi meliputi proses latihan Yoga yang bergerak (asana) sesuai arahan instruktur. Kemudian fokus relaksasi meliputi proses latihan Yoga meditasi dan savasana atau relaksasi.

Dari segi konteks suasana, musik pengiring Yoga ditempatkan pada posisi yang sejajar atau bagian dari *soundscape*. Pada penelaahan yang lebih jauh, antara musik dan *soundscape* memiliki perbedaan yang cukup

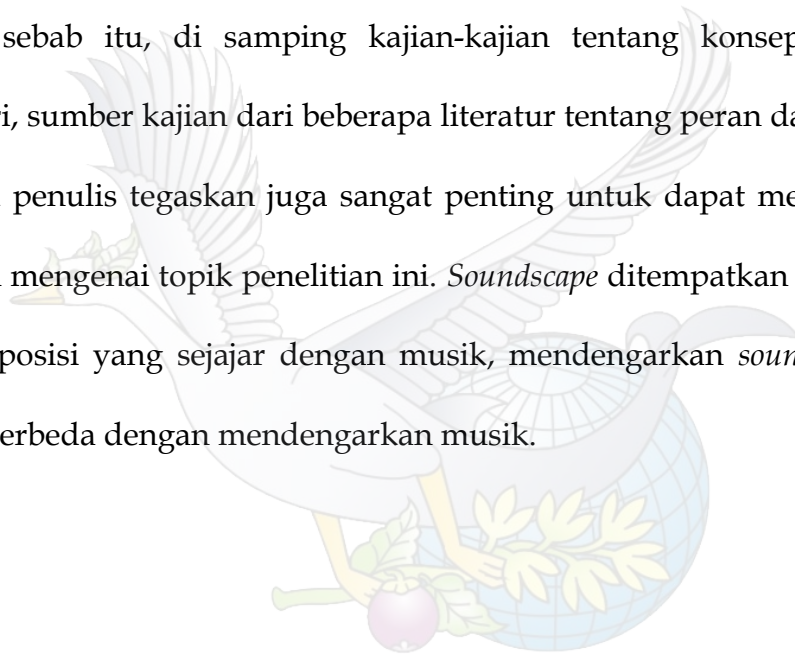


signifikan. Namun dalam topik ini musik menjadi bagian dari *soundscape* itu sendiri, sisanya adalah suara-suara alam serta aktivitas kerja manusia.

Schafer dalam Nakagawa mengatakan:

Bahwa pada mulanya, kita harus belajar cara mendengar secara *soundscape*, seperti cara mendengar pada musik. Kepercayaan pada diri Schafer dan rasa harga dirinya sebagai seniman musik dalam menghadapi *soundscape* tercakup dalam kata-kata tersebut (Nakagawa, 2000: 111)

Oleh sebab itu, di samping kajian-kajian tentang konsep *soundscape* sendiri, sumber kajian dari beberapa literatur tentang peran dan pengaruh musik penulis tegaskan juga sangat penting untuk dapat mengkaji lebih dalam mengenai topik penelitian ini. *Soundscape* ditempatkan oleh Schafer pada posisi yang sejajar dengan musik, mendengarkan *soundscape* tidak jauh berbeda dengan mendengarkan musik.



### G. Metode Penelitian

Untuk melakukan penggalan dan penyusunan data, ada beberapa metode yang dijalankan penulis. Metode pertama adalah dengan melakukan wawancara kepada beberapa instruktur Hatha Yoga dan para peserta Yoga. Metode kedua adalah dengan melakukan observasi pada saat dilakukannya latihan Hatha Yoga. Metode ketiga adalah dengan melakukan studi pustaka, baik dari buku, penulisan ilmiah, jurnal, maupun laporan-laporan penelitian lainnya. Metode keempat adalah dengan tahap analisis data dan penyusunan hasil analisis data.

Dalam aplikasinya untuk pencarian data di lapangan, penulis menggunakan metode penulisan kualitatif. Penulisan kualitatif secara mendasar bergantung pada pengamatan dan apa yang terjadi di lapangan serta sensitifitas pikiran ketika berada di lapangan. Unsur-unsur utama dalam penulisan kualitatif ini diantaranya adalah:

1. Data bisa didapatkan dari berbagai macam sumber, baik dari hasil wawancara, maupun dari hasil pengamatan di lapangan.
2. Penandaan atau *coding*, unsur ini mencakup bagaimana penulis memahami berbagai data-data yang didapatkan dari lapangan.
3. Unsur ketiga adalah laporan tertulis dan lisan. "Laporan tertulis bisa dikemukakan dalam jurnal atau karya-karya ilmiah.

Sedangkan laporan lisan bisa disampaikan melalui konferensi ilmiah” (Strauss, 2003:7).

Berikut metode-metode yang dilakukan untuk mendapatkan dan menganalisis data-data sebagai dasar bahan penelitian ini:

### **Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mendapatkan informasi secara langsung di lapangan dari sumber yang diteliti dan studi kepustakaan sebagai dasar awal. Tahapan pengumpulan data adalah :

#### **1. Wawancara :**

Wawancara dilakukan secara bertahap kepada beberapa instruktur Hatha Yoga. Ada tujuh instruktur Hatha Yoga di Ganeps dan Balekambang, di antaranya : Hayu Sutopo, Elsy Rusiyanti, Sanjaya, Ana, Ester, Agus Resi dan Daryono. Pertanyaan-pertanyaan akan dibuat sama, sehingga peneliti dapat membuat sebuah komparasi dari jawaban yang dilontarkan oleh para instruktur. Kemudian juga dilakukan wawancara terhadap beberapa pelaku kesenian dan motivator yang pernah melakukan penelitian maupun melakukan kegiatan tentang hubungan suara dan bunyi dengan pikiran maupun tubuh. Pelaku kesenian tersebut di antaranya Darno, Wahyu Santosa dan Ray. Febri Dipokusumo.

Selain itu, dilakukan pula proses wawancara terhadap para Yogi dan Yogini. Hal itu sangat penting, mengingat fokus dari penelitian ini adalah mengetahui seperti apa pengaruh *soundscape* terhadap konsentrasi dan relaksasi gerakan Hatha Yoga. Secara otomatis, pernyataan-pernyataan dari para peserta (Yogi dan Yogini) menjadi acuan utama untuk kemudian dikaji lebih dalam berdasarkan teori dan fokus yang ada. Semua narasumber yang diwawancarai telah menghasilkan data yang cukup sebagai bahan analisa penelitian ini.

## 2. Observasi :

Observasi dilakukan di lokasi latihan Hatha Yoga, yaitu di lantai tiga Roti Ganeps, serta taman Balekambang Surakarta. Peneliti melakukan pengamatan langsung, serta melakukan pencatatan terhadap setiap fenomena, gejala, maupun kejadian yang sekiranya dapat menjadi referensi penelitian. Selain itu, peneliti melakukan observasi partisipan, yaitu dengan terlibat langsung dalam proses latihan Hatha Yoga dan menjadi seorang Yogi. Selama maupun setelah proses observasi dilakukan, maka dilakukan pencatatan terhadap hasil yang diperoleh. Referensi-referensi fakta tersebut yang menjadi bahan kajian berdasarkan teori dan fokus yang ada.

Peneliti tidak setiap hari melakukan observasi, akan tetapi memperhatikan jadwal sesuai dengan kebutuhan data. Ada beberapa jadwal latihan Yoga dalam Ganeps, yaitu pagi hari Selasa-Jumat dan sore hari Senin-Kamis, sedangkan di Taman Balekambang pagi hari Rabu & Sabtu. Data diklasifikasi berdasarkan waktunya, yaitu Ganeps pagi, Ganeps sore, dan Taman Balekambang pagi. Proses pengambilan data juga tidak dilakukan setiap hari, akan tetapi sesuai dengan kebutuhan data.

Untuk mendata suara *soundscape* di sekitar tempat latihan, peneliti melakukan tiga kali observasi tempat dalam waktu latihan yang sama di hari yang berbeda. Selanjutnya untuk mendapatkan data pengaruh *soundscape*, selain dengan metode wawancara, peneliti juga menggunakan metode penyebaran kuesioner langsung kepada para peserta Yoga. Kuesioner yang diberikan juga dibedakan sesuai jenis *soundscape* dari berbagai jadwal latihan, yaitu Ganeps pagi, sore dan Taman Balekambang.

### 3. Perekaman

Untuk proses wawancara, penulis menggunakan alat berupa telepon genggam untuk merekam segala wawancara terhadap narasumber. Teknik yang digunakan penulis adalah dengan berbincang langsung kepada narasumber yang ditemui baik di

area latihan Hatha Yoga di Ganeps dan Taman Balekambang, area kampus ISI Surakarta, STP Sahid serta beberapa rumah peserta dan instruktur Yoga.

Selain itu, juga dilakukan perekaman berupa data *audiovisual* atau video terhadap proses latihan Yoga. Proses perekaman dilakukan sesuai jadwal yang ada, yaitu pagi hari di Ganeps, Balekambang, dan sore di Ganeps. Proses perekaman menggunakan dua alat, yaitu *handycam* dan juga telepon genggam.

#### 4. Studi Pustaka :

Metode studi pustaka juga menjadi tahapan yang sangat penting, mengingat sebuah penelitian tidak dapat berjalan tanpa adanya sebuah referensi dari penelitian yang dianggap sejalan dengan topik ini. Oleh karena itu, telah dilakukan studi pustaka dengan mencari sumber-sumber baik dari buku, skripsi, makalah ilmiah, jurnal, maupun laporan-laporan penelitian lainnya.

Pustaka yang menjadi acuan utama dalam penelitian ini didapat dari berbagai sumber, di antaranya skripsi, jurnal, buku, tesis, dan lain-lain. Semua acuan didapat dari berbagai tempat, di antaranya perpustakaan, toko buku, teman, internet dan dosen.

Berikut adalah beberapa sumber acuan pustaka untuk membedah penelitian ini:

1. Buku dari Hazrat Inayat Khan yang berjudul “Dimensi Mistik Musik dan Bunyi” (2002).
2. Buku dari Prof. Shin Nakagawa yang berjudul “Musik dan Kosmos, Sebuah Pengantar Etnomusikologi” (2000).
3. Skripsi dari Ari Santoso yang berjudul “Pengaruh Musik Pakeliran Terhadap Tingkah Laku Penonton, Pemain Musik, dan Dalang Pada Sajian Pertunjukan Pakeliran Ki Dalang Djono di Cilacap” (2001).
4. Jurnal tentang *soundscape* yang berjudul *Soundcape, The Journal of Acoustics Ecology* vol. 9 number 1, Fall/winter (2009)
5. Makalah dari Levina Xaveria berjudul “Stres dan Terapi Musik”, dalam Jurnal Seni Musik, UPH (2009).

### **Analisis Data**

Pada tahapan ini, data yang sudah terkumpul akan dianalisis dengan sistem klasifikasi sesuai dengan pokok permasalahan. Selanjutnya, data klasifikasi akan dikategorikan menurut pokok permasalahan dan sub bahasan. Proses atau langkah-langkah yang akan dilakukan untuk dapat menganalisis data-data yang didapatkan adalah sebagai berikut :



## 1. Pengumpulan Data

Pengumpulan dilakukan dengan cara wawancara, observasi, dan studi pustaka. Pada penerapannya, tahapan analisis tidak terlalu mengacu dengan urutan tersebut, dapat pula sebelum wawancara dan observasi dilakukan studi pustaka. Dapat juga studi pustaka dilakukan setiap mendapatkan hambatan pada proses wawancara maupun observasi.

Data-data juga didapatkan dalam bentuk rekaman, baik audio, visual, maupun audiovisual. Semuanya didapatkan pada saat latihan Yoga berlangsung, baik pada sore dan pagi hari di Toko Ganeps, dan pagi hari di Taman Balekambang.

## 2. Klasifikasi Data

Data yang didapatkan diklasifikasi berdasarkan kebutuhan analisis yang ada. Dalam penelitian ini ada beberapa data yang digunakan:

- Data wawancara langsung tertulis.
- Data wawancara langsung media rekaman suara.
- Data kuesioner peserta Yoga.
- Data literatur buku, jurnal, karya ilmiah, dan skripsi.
- Data audio *soundscape* di sekitar tempat latihan Yoga.

- Data video proses latihan Yoga.
- Data catatan pengamatan penulis terhadap suasana latihan Yoga.

Semua data yang didapat kemudian diklasifikasi untuk selanjutnya dituangkan ke dalam bentuk tulisan sesuai kebutuhan sub topik yang ada pada tiap-tiap. Tulisan hasil klasifikasi data tersebut selanjutnya dianalisis menggunakan beberapa teori pendukung penelitian ini.

### 3. Penyajian Hasil Analisis Data

Penyajian hasil analisis data dilakukan dengan cara menuliskan hasil analisis dengan kalimat secara lengkap. Setelah melalui tahap analisis data, kemudian dilakukan penarikan kesimpulan tiap-tiap sub klasifikasinya, lalu dituangkan dalam bentuk deskripsi. Selanjutnya masuk ke tahap penyusunan untuk menjadi sebuah laporan penelitian yang sudah melalui prosedur ilmiah penulisan makalah skripsi.

## G. Sistematika Penulisan

Apabila hasil analisis yang dilakukan pada data-data sudah diperoleh, selanjutnya dituliskan pada laporan penelitian dengan sistematika sebagai berikut:

### BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisi mengenai Latar Belakang Masalah, Perumusan Masalah, Tujuan dan Manfaat Penelitian, Tinjauan Pustaka, Landasan Teori, Metodologi Penelitian, Analisis Data dan Sistematika Penulisan.

### BAB II. HATHA YOGA DI TOKO GANEPS DAN TAMAN BALEKAMBANG SURAKARTA

Bab ini akan membahas latar belakang masuknya Hatha Yoga di dalam toko Ganeps dan Taman Wisata Balekambang. Data ini diperlukan, mengingat sebagai pijakan awal untuk mengenal komunitas Hatha Yoga di Solo, baik dari awal mula terbentuk hingga perkembangannya sampai sekarang.

### BAB III. LOKASI YOGA DAN KORELASI *SOUNDSCAPE* TERHADAP PIKIRAN DAN GERAK

Bab ini akan memaparkan apa saja unsur *soundscape* yang hadir di sekitar tempat latihan Yoga. Selain itu juga menjelaskan

keterkaitan bunyi dengan tubuh dan pikiran, berdasarkan data kegiatan meditasi dan karya kesenian yang berpusat pada pengaruh *soundscape*.

#### BAB IV. PERSEPSI *SOUNDSCAPE* DALAM PROSES LATIHAN HATHA YOGA

Bab ini akan membahas persepsi *soundscape* dalam proses latihan Hatha Yoga, baik persepsi dari segi konsentrasi maupun relaksasi gerakan para peserta dan instruktur Yoga. Bab ini lebih banyak memaparkan hasil wawancara, observasi, dan pengolahan data baik dari hasil kuesioner maupun penggalan data lainnya.

#### BAB V. KESIMPULAN

Bagian ini merupakan bagian penutup yang berisi tentang kesimpulan dari semua uraian mengenai pengaruh musik dan *soundscape* terhadap konsentrasi serta relaksasi gerakan Hatha Yoga.

## **BAB II**

### **HATHA YOGA DI TOKO GANEPS DAN TAMAN BALEKAMBANG SURAKARTA**

#### **A. Sejarah dan Perkembangan Hatha Yoga di Surakarta**

##### **1. Pengalaman dan Pandangan Ber-Yoga**

Sebagai pendiri Hatha Yoga di kota Surakarta, Uke mengawali belajar Yoga sejak tahun 1987 di Taman Kedoya Baru Jakarta. Saat itu umur Uke masih 29 tahun, sedangkan rekan-rekan lain yang belajar saat itu sudah berumur 40-an sampai lanjut usia.

Pelatihan yang diterimanya hanya dilakukan 10 kali dengan peserta antara 12-15 orang. Beliau belajar beberapa asana pokok, seperti pranayama atau pernafasan. Pada saat itu, pelatihan Yoga dididik untuk dapat menjadi praktisi Yoga mandiri, yaitu belajar untuk bisa ber-Yoga sendiri, tidak tergantung grup atau kelompok. Dari segi penarikan tarif atau biaya latihan tidak seperti saat ini yang mencapai jutaan rupiah, akan tetapi secara sukarela diberikan kepada instruktur.

Dalam penanaman ajarannya, Yoga benar-benar digunakan untuk mengolah energi dan doa. Dikatakan doa karena menonjolkan unsur meditasi yang membutuhkan suasana tenang dan hening. Diberikan pula pengajaran-pengajaran mengenai filosofi Yoga, perkembangan serta

sejarahinya. Beliau merasa beruntung di usia muda sudah bisa mengenal Yoga bersama komunitas tersebut. Komunitas tersebut tidak menonjolkan materi, akan tetapi memaknai hidup yang harus penuh keseimbangan. Capaian dalam proses latihannya mencetak agar peserta bisa meneruskan untuk menjadi instruktur dengan cara membentuk kelompok-kelompok baru.

Cara pelatihan yang diberikan saat itu, dalam pertemuan pertama mempelajari tiga asana<sup>5</sup>. Pada pertemuan kedua, asana sebelumnya diulang dan ditambah tiga asana lagi, begitu seterusnya sampai empat pertemuan terakhir digunakan untuk menghafal semua asana yang telah diberikan dari pertemuan pertama. Pada dasarnya tidak banyak asana yang diberikan pada pelatihan saat itu. Akan tetapi hanya asana-asana pokok yang diajarkan agar dapat dihafalkan.

Yoga sebagai olah energi, sebaiknya atau idealnya dapat dilakukan setiap hari (wawancara Uke, 9 November 2014). Kita harus memahami cara bernafas yang baik dan mengulur otot-otot yang baik. Mulai dari bangun tidur, harus bisa melatih dan melenturkan otot-otot dengan benar. Kemudian saat beraktivitas sehari-hari juga harus diperhatikan. Memang kita sering acuh terhadap hal-hal yang sederhana, akan tetapi menurut beliau, berawal dari kesederhanaan tersebut dapat mengubah kebiasaan

---

<sup>5</sup>Istilah dalam Yoga, berupa gerakan dan posisi yang bermacam-macam dan setiap gerakannya memiliki pengaruh bagi kesehatan fungsi tubuh.

yang membawa pengaruh luar biasa. Mulai dari cara kita duduk, cara kita berpikir, agar dapat lebih fokus dalam merencanakan maupun sedang melakukan pekerjaan.

Semua latihan tersebut idealnya dilakukan setiap hari. Yoga menjadi jalan dan jembatan untuk dapat berolah tubuh, pikiran dan pernafasan dengan cara yang tidak membutuhkan waktu serta tempat khusus. Berbeda dengan olahraga lain yang mungkin harus menggunakan ruang dan waktu khusus. Yoga tidak harus dilakukan selama satu jam, apabila dilakukan setiap hari, cukup hanya setengah jam di manapun dan kapanpun. Gerakan-gerakan *Suryanamaskar*<sup>6</sup> 1-10 putaran sudah cukup membuat keseimbangan dalam fungsi tubuh kita.

#### **a. Hatha Yoga di Toko Ganeps**

Pelatihan Hatha Yoga di Ganeps sudah dimulai sejak tahun 2001, pendirinya adalah Uke. Beliau terinspirasi dari pelatihan Yoga yang pernah dilakukan sejak tahun 1960-an di Pabrik Limun *De Hook*. Pabrik tersebut sudah berdiri sejak tahun 1950-an, berlokasi di kelurahan Sangkrah, Solo. Di tempat tersebut dibuka pelatihan Yoga untuk umum dengan iuran sukarela. Berawal dari pelatihan Yoga tersebut, akhirnya mencetak seorang instruktur yang bernama Soemardji.

---

<sup>6</sup> Suatu rangkaian gerakan yang terdiri dari beberapa asana. Berisi duabelas gerakan badan dengan mengucapkan duabelas nama dari matahari. Berfungsi sebagai penghormatan terhadap matahari sebagai sumber kehidupan. (Somvir, 2008: 24)



Sekitar tahun 1990-an Uke yang semasa mudanya pernah mengikuti pelatihan Yoga di Jakarta berniat untuk mencoba mengembangkan Yoga di kota Solo. Awalnya, pelatihan dilakukan di rumah pribadi beliau yang berada tepat di belakang toko Ganeps. Pada tahun 1998 toko Ganeps sempat dibakar karena kerusuhan masa reformasi. Baru setelah itu, Ganeps dibangun kembali dan ditambah menjadi tiga lantai. Dari pembangunan tersebut Uke berinisiatif untuk menggunakan lantai tiga Ganeps sebagai tempat latihan Yoga. Awalnya, instruktur Yoga hanyalah Uke sendiri dan Soemardji, baru kemudian masuklah Sutopo. Sutopo yang pada saat itu sakit-sakitan, diajak oleh Uke dan Soemardji untuk mempelajari Yoga baik melalui pertemuan maupun dari ku-buku latihan.

Akhirnya sekitar tahun 2001 kelas Yoga resmi dibuka di toko Ganeps. Mulanya tempat yang digunakan latihan masih sempit dan panas, karena lantai tiga Ganeps sengaja tidak diberi atap. Beliau sempat mencoba menggunakan terpal sebagai penutup, akan tetapi masih tetap panas, sampai akhirnya Uke memasang paranet<sup>7</sup> dan menambah beberapa tanaman yang dapat menjalar di paranet. Jadwal kelas Yoga di Ganeps sendiri awalnya hanya hari Selasa dan Jumat. Namun sekarang hampir setiap hari diadakan kelas Yoga yaitu dengan jadwal Senin sore Pk 17.00, Selasa - Jumat pagi Pk 07.00 dan sore.

---

<sup>7</sup> Semacam jaring-jaring yang dapat menyaring sinar matahari yang masuk, sehingga lokasi di bawahnya tidak terlalu panas dan tetap sejuk.

### **b. Kelas Yoga di Luar Toko Ganeps**

Di Solo terdapat beberapa studio Yoga, antara lain Narolu (Fajar Indah), Kwarasan (Kalitan), Solo Fitness (Solo Baru), Sanjaya (Jebres). Di antara sekian studio tersebut, yang paling produktif dan kreatif adalah studio Narolu yang dimiliki oleh dua bersaudara Anik dan Asih. Nama Narolu merupakan akronim dari "*Nanas Loro Nomor Telu*" yang merupakan alamat studio tersebut yakni di Jalan Nanas 2 nomor 3. Sejak muda sekitar umur 20-an Anik dan Asih menggeluti dunia senam, dan bahkan mencapai atlet nasional. Sekitar tahun 2007 mereka melepaskan profesinya sebagai pesenam karena faktor umur. Setelah itu mereka mencoba menggeluti dunia Yoga, dengan mengikuti pelatihan di Jakarta dan Singapura. Pada akhirnya Asih dan Anik berinovasi untuk membuka studio Yoga sendiri sekitar tahun 2010-an. Mereka sempat mengajar Yoga di Ganeps beberapa kali, namun karena sudah cukup banyak instruktur, maka mereka mencoba fokus di studio Narolu.

Pada tahun 2001, sempat dibuka kelas Yoga sore di Gereja Purbayan. Mulanya, antusias untuk mengikuti Yoga di Gereja Purbayan sangat banyak, mencapai ratusan. Namun seiring berjalannya waktu, peminat kelas Yoga di Gereja Purbayan semakin menurun hingga beberapa orang saja. Sehubungan dengan itu, Uke mengatakan bahwa penutupan disebabkan kurangnya instruktur. Lebih lanjut dikatakan

bahwa peserta yang cukup banyak hanya dilatih oleh seorang instruktur yakni Bapak Sutopo (Uke, wawancara 9 November 2014, pukul 10.37). Di samping terbatasnya instruktur, metode latihan yang diberikan kurang variatif sehingga membosankan peserta. Pada akhirnya, setelah memperhatikan pertimbangan berdasarkan jumlah peserta, sekitar tahun 2002 kelas Yoga di Gereja Purbayan untuk sementara ditutup.

Pada tahun 2009, studio Ganeps dikunjungi oleh Dr. Somvir yang merupakan seorang instruktur Yoga dari Bali India Foundation. Kunjungan itu dalam rangka safari Yoga di Pulau Jawa. Safari tersebut sekaligus untuk merekrut instruktur untuk dididik di Bali. Hal itu bertujuan agar menjadi instruktur yang handal. Menurut penuturan Uke akhirnya Dr. Somvir merekrut 36 peserta Yoga di seluruh Jawa, tiga di antaranya berasal dari Solo yaitu Bapak Sutopo, Ana, dan Elsy. Ketiga orang ini diberi kesempatan untuk menjalani pelatihan selama satu lan di Bali. (Uke, wawancara 9 November 2014, pukul 10.37)

Sampai akhirnya, setelah ketiga instruktur pulang dari pelatihan di Bali, pada saat itu Balekambang juga resmi dibuka secara umum. Kesempatan tersebut tidak disia-siakan oleh Uke. Beliau mencoba membuka kelas Yoga di Balekambang, karena dirasakan cukup memenuhi kriteria dilakukannya Yoga. Awalnya kelas Yoga di Balekambang hanya dilakukan setiap Sabtu akhir lan, namun peminat

yang banyak dan respons positif dari pihak Balekambang menjadikan jadwal ditambah rutin setiap hari Sabtu. Pada akhirnya pertengahan tahun 2012 sampai sekarang, mulai ditambahkan kelas Yoga hari Rabu di Balekambang pada Pk 06.00 dengan diawali meditasi terlebih dahulu. Menurut Agus Resi, meditasi bertujuan untuk memulihkan dan menyegarkan kondisi tubuh serta pikiran dari rasa lelah usai ber-Yoga maupun beraktivitas seharian (Resi, wawancara 24 November 2014, pukul 08.15).

Selain itu, semakin banyaknya peminat Yoga, membawa pengaruh dibukanya kelas-kelas Yoga di tempat-tempat umum seperti di aula resto, hotel, tempat fitness, GOR olahraga, dan lain-lain. Semuanya terselenggara akibat adanya kerjasama antara peserta satu dengan yang lainnya untuk memasyarakatkan Yoga. Gereja Purbayan yang pernah menjadi lokasi latihan Yoga, akhirnya dibuka kembali sekitar 1 Mei 2014. Dari segi jumlah peserta juga mengalami peningkatan, dan besar harapan Uke agar intensitas kedatangan akan terus stabil. Harapan tersebut menghindari kejadian tahun 2002, yaitu sempat ditutupnya kelas Yoga karena kendala peminat yang menurun.

Niat baik Uke untuk dapat menyehatkan teman-temannya dengan kemasannya Yoga ternyata berbuah manis. Hingga sekarang, kelas Hatha Yoga semakin berkembang, dan Ganeps menjadi “inkubator” dari

instruktur Yoga di Solo. Dari awal-awal pembukaan kelas Yoga yang satu ini hanya menghasilkan Rp100.000,- / bulan, sekarang dengan nominal tersebut cukup didapat dalam satu kali pertemuan latihan.

## **B. Materi dan Instruktur Hatha Yoga**

### **1. Materi Hatha Yoga**

Penjelasan materi yang akan penulis paparkan sebagian besar diambil dari dua buku utama. Buku yang menjadi acuan utama para instruktur Hatha Yoga untuk memberikan materi pada saat kelas Yoga. Buku tersebut adalah *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*, dan *Mari Beryoga*. Kedua buku ini dirasakan layak untuk menjadi referensi utama materi Yoga, mengingat kedua penulisnya merupakan aktivis Yoga terkenal baik di Indonesia maupun mancanegara.

Selain itu, materi yang akan dipaparkan juga merupakan hasil komparasi dan pencocokan dengan narasumber melalui wawancara. Untuk mendukung kevalidan data, penulis juga terlibat dalam beberapa kali proses latihan Yoga atau sebagai *participant observer*. Dengan demikian, data-data materi dirasakan cukup dan dapat pula menjadi referensi pembaca untuk berlatih Yoga secara otodidak. Berikut merupakan tahapan materi Hatha Yoga di Ganeps dan Balekambang:

**a. Persiapan :** Sebagai persiapan awal, peserta Yoga harus mengenakan pakaian atau kaos yang longgar dan tidak boleh mengenakan celana jin. Yoga dapat dilakukan di atas karpet, matras, atau lantai kayu. Tidak ada perhiasan atau aksesoris yang menempel di tubuh. Yoga harus dilakukan ketika perut dalam keadaan kosong, sebelum makan atau 3 jam setelah makan.

**b. Pemanasan :** Tahapan ini cukup dilakukan secara singkat, antara 1-5 menit. Gerakan-gerakan yang dilakukan sederhana, seperti: menengadahkan kepala ke atas dan bawah, menengok ke kanan dan kiri, memutar leher searah dan berlawanan jarum jam, mengencangkan otot bahu dan lengan, memutar bahu, menggerakkan tulang punggung ke kanan dan kiri, meregangkan lutut, pergelangan kaki, dan jari-jari kaki.

**c. Pranayama :**

Dalam bahasa Sansekerta, napas disebut *prana*, kehidupan yang sebenar-benarnya (Khan, 2002: 121). Oleh sebab itu, tahapan ini sangat penting, karena merupakan latihan pernapasan yang menjadi inti untuk menuju titik konsentrasi dan relaksasi seseorang. Mengingat topik penulisan ini mengacu ke pengaruh nyi dan suara terhadap konsentrasi dan relaksasi. Ada beberapa macam teknik pranayama, di antaranya:

1) *Dhiirga Swasam* (Pernapasan Penuh) : Letakkan satu tangan di atas perut, dan tangan lain di atas dada. Pertahankan tulang punggung tetap tegak, dan pundak santai. Saat menarik napas, rasakan udara

mengalir dan mengembangkan daerah perut, kemudian meregang tulang rusuk dan seluruh bagian dada, lalu mengangkat bahu. Saat mengeluarkan napas, udara mengempis dari bagian bawah paru-paru, tulang rusuk, dan terakhir seluruh bagian dada. Selalu mengambil dan mengeluarkan udara melalui hidung, pelan, dalam dan berirama.

2) *Ujjayi* (Pernapasan Berdesir) : Sempitkan pita suara saat menarik napas melalui hidung. Saat mengeluarkan udara, sempitkan tenggorokan, maka akan terasa bergetar, dan terdengar suara berdesis. Latihan ini untuk menyejukkan pikiran, menenangkan hati, dan meningkatkan konsentrasi.

3) *Kapalabhati* (Pernapasan Menghembus Kuat) : Menarik napas menggunakan hidung, hembuskan dengan cepat melalui hidung hingga terdengar suara hembusan yang kuat. Latihan ini untuk melatih otot perut, jantung dan hati.

4) *Anuloma Viloma* (Pernapasan Hidung Alternatif) : Tekuk jari telunjuk dan jari tengah ke arah telapak tangan. Tutup lubang hidung kanan dengan jari. Tarik napas melalui lubang hidung kiri selama 4 hitungan. Tutup lubang hidung kiri dengan jari manis, tahan beberapa saat, lepaskan jari dan hembuskan melalui lubang hidung kanan. Begitupula sebaliknya. Latihan ini berfungsi untuk membuang racun-racun dalam tubuh dan menghilangkan stres.



Masih ada beberapa Pranayama lain, akan tetapi keempat contoh di atas merupakan yang paling sering diberikan oleh para instruktur Hatha Yoga di Ganeps dan Balekambang.

**d. Suryanamaskar :**

Ada 12 macam gerakan dalam tahap ini.

- 1) Pertama. Pejamkan mata dan berdiri tegak, tangan disatukan di depan dada posisi sejajar dua telapak tangan menyatu.
- 2) Dua. Angkat tangan dan luruskan kedua tangan di atas.
- 3) Tiga. Tangan ditarik ke bawah menyentuh lantai dan masih dalam keadaan menyatu atau dicakupkan.
- 4) Empat. Kedua tangan berada di lantai, kaki kanan di depan dan kaki kiri lurus ke belakang di mana jari-jari kaki kiri bertumpu pada lantai, pandangan mata lurus ke atas.
- 5) Lima. Bawa kedua kaki ke belakang, kedua tangan tetap di depan, pandangan ke arah kedua kaki, postur badan membentuk segitiga.
- 6) Enam. Tangan di samping bahu, telapak tangan menghadap bawah, kemudian bawa badan turun hingga dagu, lutut, dan jari kaki menyentuh lantai.
- 7) Tujuh. Angkat dada dan kepala ke atas, kedua lengan lurus, pandangan ke arah atas dan mata menutup.

8) Delapan. Bawa kedua kaki ke belakang, kedua tangan tetap di depan, pandangan ke arah kaki, postur badan membentuk segitiga, telapak kaki menyentuh lantai.

9) Sembilan. Kedua tangan berada di lantai, kaki kiri di depan, kaki kanan lurus ke belakang di mana jari kaki kiri menumpu ke lantai, pandangan mata ke atas.

10) Sepuluh. Badan menunduk, ke dua tangan ke bawah menyentuh lantai dalam keadaan tercakup sejajar antara dua telapak tangan.

11) Sebelas. Angkat kedua tangan dalam keadaan tetap tercakup luruskan ke atas.

12) Dua belas. Kembali berdiri tegak, tangan mencakup di depan dada, sambil mengucapkan terimakasih kepada dewa matahari.

#### **e. Asana :**

Buku *Mari Beryoga* menyebutkan, bahwa asana memiliki arti duduk (Somvir, 2008: 32), namun dalam ku *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat dan Seimbang* disebutkan bahwa asana mempunyai arti 'postur yang nyaman' (Pujiastuti, 2013: 72). Kedua pemahaman tersebut memiliki perbedaan yang cukup signifikan secara awam. Namun apabila ditarik satu garis dari sudut pelaksanaan atau prakteknya. Asana memiliki arti

posisi di mana seorang yogi dalam postur diam atau duduk dapat mengatur kenyamanan untuk dapat mempersiapkan dan menahan postur dari berbagai macam pengaplikasian asana. Dikatakan pengaplikasian asana, karena asana merupakan suatu bentuk representasi postur sebuah makhluk hidup dan benda alam semesta, dapat diambil dari postur hewan, tumbuhan, dewa dan resi.

Ada banyak jenis asana, bahkan salah satu literatur Yoga mengatakan jumlahnya hingga 840.000 jenis (Pujiastuti, 2013: 74). Jenis-jenis asana dibagi menjadi tiga posisi, yaitu berdiri, duduk dan tidur. Berikut adalah beberapa jenis asana yang melambangkan postur dari berbagai makhluk hidup yang diambil dari dua ku yaitu *Mari Beryoga* dan *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat dan Seimbang* :

1) *Tadasana* (melambangkan bentuk pohon kelapa) : posisi berdiri, kedua tangan diangkat ke atas dan mencakup antar telapak tangan menempel. Kedua kaki lurus, dan posisi berjinjit, dengan tumpuan berada di jari-jari kaki. Asana ini berfungsi untuk meredakan sakit kepala.

2) *Dhruvasana* (posisi pohon dan maharsi *Dhruva*) : posisi berdiri dengan satu kaki kiri sedangkan kaki kanan ditaruh di samping paha kiri. Tangan diangkat ke atas mencakup antar telapak tangan. Nafas diatur sambil mencari titik fokus. Asana ini berfungsi untuk menyeimbangkan konsentrasi, kestabilan, dan ketenangan.

3) *Gomukhasana* (postur duduk kepala sapi) : Duduk tegak, angkat kaki kanan agar menyilang di atas kaki kiri dan dekatkan kedua tumit agar menempel di samping pinggul dengan punggung kaki bertumpu pada alas. Tulang punggung tegak. Tarik napas, tekuk siku kiri tarik dan tempatkan di belakang kepala, taruh tangan kanan di punggung. Usahakan tangan kanan dan kiri dapat bersatu tepat di punggung atas. Asana berfungsi untuk melancarkan peredaran darah ke panggul dan menyehatkan organ reproduksi.

4) *Garudasana* (postur garuda) : berdiri, perlahan tekuk kedua lutut, bebaskan tubuh pada kaki kiri, tumpangkan paha kanan di atas paha kiri, kemudian silangkan kaki kanan seperti melingkari kaki kiri. Silangkan kedua tangan di depan bahu, posisi lengan kiri lebih bawah, satukan kedua telapak tangan atau posisi mencakup. Asana ini berfungsi melenturkan kaki dan bahu, menguatkan lutut, pergelangan kaki, dan betis. Membuat kita lebih konsentrasi.

Dalam perkembangannya, sampai saat ini mulai bertambah banyak jenis asana baru. Bertambahnya jenis asana disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya:

1) Agar peserta Yoga tidak bosan dengan jenis asana yang itu-itu saja.

2) Semakin banyaknya instruktur baru dengan latar belakang olahraga lain. Sehingga muncul asana yang terinspirasi dari gerakan olahraga lain.

3) Bertambahnya instruktur Yoga yang mengerti tentang bidang medis. Sehingga muncul asana-asana yang dapat melatih dan menyehatkan organ-organ tubuh tertentu.

**f. Relaksasi atau *savasana* :**

Relaksasi merupakan bagian dari asana dan sama pentingnya dengan asana-asana yang lain (Somvir, 2008: 52). Tahapan ini dilakukan setelah melakukan beberapa asana, fungsinya untuk merelaksasikan semua anggota tubuh yang bergerak saat melakukan asana. Diperlukan suasana yang cukup hening, atau dengan diiringi alunan musik bertempo pelan dan berirama sederhana saat melakukan *savasana*. Itulah sebabnya hatha Yoga sering menggunakan iringan musik untuk membantu proses pendalaman relaksasi maupun konsentrasi saat beryoga.

Tekniknya adalah dengan cara tidur di atas lantai atau matras Yoga. Posisi kaki terbuka selebar bahu, kedua tangan berada lurus di samping badan dengan tangan menghadap ke atas. Pejamkan mata dan kendurkan semua otot, tubuh dalam keadaan diam tanpa gerak apapun. Rilekskan seluruh anggota badan dari ujung kaki hingga kepala. Biarkan nafas

mengalir secara otomatis dan udara masuk ke organ dalam tubuh. Setelah dirasa cukup kurang lebih 5-10 menit, sadarkan diri dengan menggosok-gosokkan kedua tangan di depan dada dan tempelkan ke mata dan wajah. ka mata kemudian ambil posisi tidur menyamping kanan, bangun pelan-pelan dengan tumpuan tangan kanan hingga posisi duduk.

*Savasana* berfungsi untuk mengendurkan seluruh bagian fisik dan psikologis. Mengatasi masalah-masalah ketegangan otot, susah tidur, dan baik untuk orang yang tidak bisa mengendalikan pikiran (Somvir, 2008: 53). Menurut Somvir *sava* berarti mayat, berarti istirahat sempurna seperti mayat (Somvir, 2008: 53).

Pemaparan di atas merupakan gambaran umum materi Yoga yang sebagian besar diterapkan oleh instruktur dalam kelas Yoga baik di toko Ganeps dan Balekambang, Surakarta. Tahapan-tahapan yang dilakukan urut dan memiliki fungsi serta alasan tersendiri mengapa harus demikian. Durasi total untuk melakukan 1x latihan Yoga berkisar antara 1 jam. Instruktur berperan kuat dalam mengatur durasi latihan, agar tidak kurang maupun kelebihan. Hal itu berfungsi agar badan tidak over bergerak maupun sebaliknya. Sehingga menghasilkan latihan yang berkualitas bagi keseimbangan fungsi tubuh dan pikiran maupun psikologis.

## **2. Instruktur Hatha Yoga di Toko Ganeps & Taman Balekambang Surakarta**

Dalam setiap kegiatan maupun aktivitas, kemampuan maupun keahlian tidak lepas dari sebuah proses. Hal itu juga terjadi dalam Yoga, setiap praktisi Yoga pasti pernah mengalami sebuah proses untuk mendapatkan predikat sebagai yogi maupun yogini. Tahap demi tahap, materi demi materi, latihan demi latihan pasti telah dilewati setiap yogi maupun yogini. Oleh karena itu, para yogi dan yogini yang hal ini berkapasitas sebagai instruktur Yoga baik di Ganeps dan Balekambang mempunyai karakter dan kilas balik prosesnya dalam mendalami Yoga.

Data yang disajikan merupakan hasil dari wawancara, baik melalui Uke sebagai pendiri kelas hatha Yoga pertama di Solo, kemudian dari beberapa peserta Yoga, selain itu juga merupakan hasil pengamatan langsung ketika diadakan kelas Yoga. Berikut adalah beberapa instruktur hatha Yoga baik di Ganeps dan Taman Balekambang Surakarta:

- a. Sumardji (Alm 2010): Beliau adalah mantan instruktur Yoga di Ganeps sejak tahun 1997 hingga sekitar tahun 2009. Sejak muda beliau sudah mengenal Yoga, khususnya pada saat belajar beryoga di pabrik limun *De Hook* yang berlokasi di Sangkrah, antara tahun 1960-an hingga 1970-an. Sampai akhirnya beliau bertemu dengan Uke, dan akhirnya mendirikan kelas Yoga di Ganeps. Dengan



pengalaman yang dimiliki beliau semasa muda, kelas Yoga di Ganeps menjadi berkembang dan semakin banyak peminat. Beliau orang yang lembut, gerakan dan cara beliau memberikan instruksi sangat tenang. Dari segi materi, beliau tidak terlalu banyak memberikan macam gerakan. Memang sedikit monoton, akan tetapi nyaman untuk diikuti.

- b. Hayu Sutopo (58 tahun): Mulai beryoga sejak tahun 1998 di Ganeps, kemudian seiring berjalannya waktu, beliau diminta oleh Uke untuk belajar lebih dalam. Pada akhirnya mulai sekitar tahun 2000, beliau dipercaya untuk menjadi instruktur Yoga mendamping Sumardji dan Uke. Karena mendapat didikan langsung dari Sumardji, karakter beliau dalam mengajar juga tidak jauh berbeda. Dari segi ucapan sangat lembut dan tenang. Kemudian dari segi gerakan, untuk konsumsi kaum muda beliau terkesan kurang *power* dan monoton atau kurang variasai gerakan asana.
- c. Elsy Rusianti (56 tahun): Beliau merupakan mantan instruktur senam profesional selama 35 tahun. Kemudian ketika usianya mulai memasuki kepala empat, beliau menyadari jika fisiknya sudah tidak terlalu kuat lagi untuk bergerak maksimal sebagai seorang atlet senam. Kemudian beralihlah beliau ke dunia Yoga sekitar tahun 2004. Barulah tahun 2009 beliau mendapat kesempatan bersama Sutopo dan Ana untuk mengikuti pelatihan instruktur Yoga

selama 30 hari di *Bali India Foundation* bersama Dr. Somvir. Setelah kembali ke Solo, Elsy dipercaya untuk menjadi instruktur Yoga di Ganeps dan Taman Balekambang Surakarta. Dari segi gerakan, beliau dinilai para peserta paling variatif karena sering menambah gerakan pranayama dan asana berdasarkan pengalamannya menjadi instruktur senam. Penyampaian materinya cukup jelas, akan tetapi volume suaranya lembut dan kurang *power*.

- d. Ana (55 tahun): Beliau belajar Yoga sejak tahun 2004 di Ganeps. Berkat ketekunannya berlatih Yoga, beliau juga dipercaya untuk mengikuti pelatihan Yoga selama 30 hari bersama Sutopo dan Elsy di Bali. Setelah kembali dari pelatihan, kemampuan beliau tidak sebaik kedua rekannya, menurut Uke masih ada rasa canggung dan bingung ketika awal mula menjadi instruktur. Akan tetapi karena semangat dan latar belakangnya menjadi seorang dosen, beliau sekarang menjadi yang paling percaya diri, dan dikenal paling mahal dari segi biaya sewa latihan pribadi. Hal itu karena pengalaman beliau melatih semakin diasah di berbagai tempat, baik dalam kota, luar kota, maupun luar negeri.
- e. Mr. Sanjaya (37 tahun): Beliau merupakan mantan instruktur Yoga di Ganeps dan Balekambang dari tahun 2009 hingga 2014, akan tetapi sekarang sudah keluar karena masalah internal. Dari segi umur, beliau merupakan instruktur termuda dan sudah mulai mengajar

Yoga sejak berusia 20 tahun. Dalam penyampaian materi, beliau terkesan sering terlalu cepat, sehingga banyak peserta yang kurang menikmati manfaat setiap asana. Pengalamannya dalam mengajar sangat banyak, baik di lingkup nasional maupun internasional. Sekarang beliau mengajar Yoga secara pribadi dan aktif dalam beberapa seminar kesehatan.

- f. Agus Resi (57 tahun): Beliau memulai beryoga sejak tahun 2011 di Ganeps dan Balekambang. Berkat ketekunan dan niatnya untuk mengembangkan diri, akhirnya Uke memberikan kesempatan beliau untuk mengikuti pelatihan Yoga selama 3 hari di Yogyakarta pada tahun 2013. Setelah mengikuti pelatihan tersebut, Agus dipercaya untuk menjadi instruktur di Ganeps dan Balekambang, selain itu juga dalam tahap membuka kelas baru di Mojosongo. Dari segi penyampaian materi, beliau masih sering kurang jelas dan tidak ajeg volumenya. Kemudian karena masih baru, terkadang menganggap semua peserta sudah mengerti istilah maupun materi Yoga, sehingga tidak tersampaikan secara jelas.
- g. Ester (56 tahun): Beliau mempunyai latar belakang pendidikan seorang dosen psikologi. Memulai Yoga sejak tahun 2012 dan menjadi murid setia dari Sutopo. Berkat ketekunannya dan kesetiaannya terhadap Yoga, pada tahun 2013 awal beliau dipercaya menjadi instruktur Yoga. Kemudian tahun 2013 akhir mengikuti

pelatihan Yoga 3 hari di Yogyakarta bersama Agus dan Daryono. Atas dasar mempunyai pengalaman menjadi seorang dosen, beliau mempunyai cara yang baik dalam penyampaian materi. Suaranya lembut, namun kurang memiliki intonasi dan terkesan monoton. Kekurangannya adalah sering lupa dengan urutan materi yang diberikan.

- h. Daryono (55 tahun): Beliau pernah mengikuti Yoga pada tahun 2003 di Ganeps dan tinggal di radio Metta Fm. Pada saat itu beliau sudah diminta mencoba menjadi instruktur Yoga, namun 2-3 kali mencoba, tidak ada peserta yang datang. Kemudian sempat berhenti karena kesibukan lain, dan kembali beryoga pada tahun 2012. Selanjutnya beliau didukung Uke untuk mengikuti pelatihan instruktur bersama Agus dan Ester di Yogyakarta. Setelah mengikuti pelatihan, beliau dipercaya menjadi instruktur tetap di Ganeps dan Balekambang. Dari penyampaian materi Yoga, volume dan intonasinya masih dalam proses belajar untuk menuju yang diinginkan oleh para peserta. Selain itu masih sering tegang dan kurang variatif asana yang diberikan. Namun beliau sangat percaya diri dalam penyampaian, karena memiliki dasar seorang penyanyi Gereja.
- i. Heru: Beliau seorang mantan instruktur Yoga antara tahun 2009-2010. Memiliki dasar beladiri *kundao* dari China. Menurut penilaian peserta dan Uke, penyampaian materinya kurang pas untuk

beryoga. Sehingga pada tahun 2010 diberhentikan mengajar karena ketidakpasan cara penyampaian materi.



### BAB III

## LOKASI YOGA DAN KORELASI *SOUNDSCAPE* TERHADAP PIKIRAN DAN GERAK

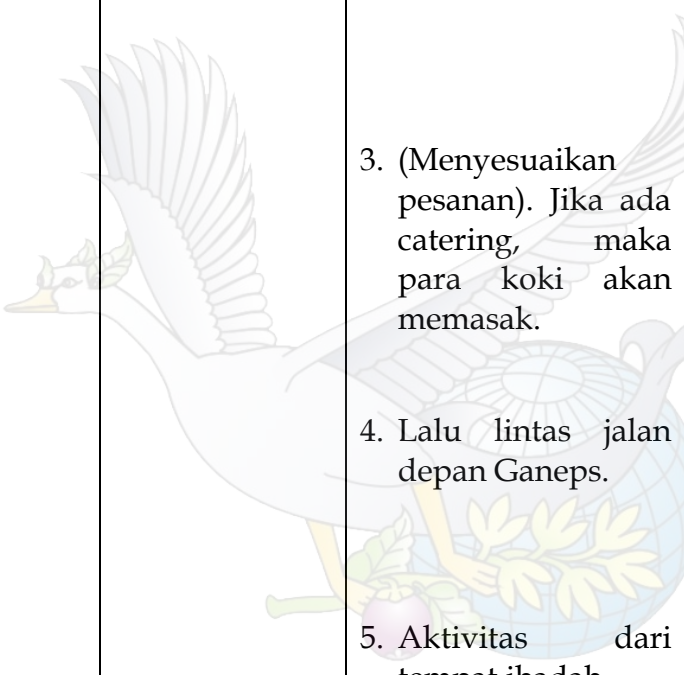
### A. Lokasi dan Unsur Suara di Tempat Latihan Hatha Yoga

#### 1. Toko Ganeps

Terletak di Jl Sutan Syahrir No. 176, Tambaksegaran, Surakarta. Toko ini berdiri sejak tahun 1881, pendirinya adalah Ny. Auw Liek Nio, istri dari Tn Tjan Tiang San, yang kemudian dijuluki sebagai Nyah Ganep karena memiliki 8 orang anak. Nama Ganep merupakan nama yang dianugerahkan secara langsung oleh SHNubuwono X (1893-1939), dan mempunyai filosofis makna yaitu lengkap, utuh, sehat, dan waras.

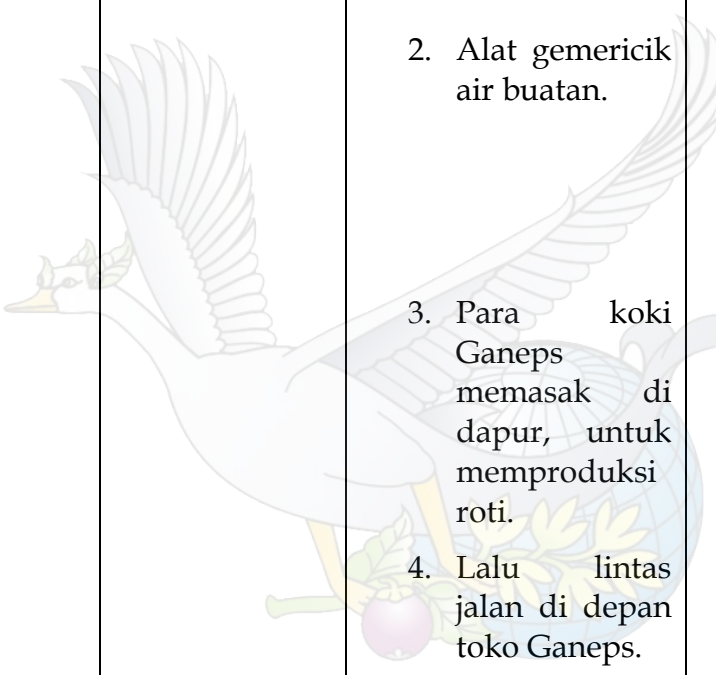
Untuk dapat mengidentifikasi jenis-jenis suara yang biasanya ada atau hadir di sekitar tempat latihan yoga. Maka akan diklasifikasi sesuai jadwal waktu latihan, kemudian disesuaikan dengan aktivitas rutin di sekitar toko Ganeps, serta suasana di luar area toko. Berikut adalah tabel klasifikasi aktivitas suara yang hadir atau terdengar dari jangkauan telinga di dalam tempat latihan yoga :

JADWAL YOGA	WAKTU	AKTIVITAS SEKITAR	JENIS SUARA YANG TERDENGAR
----------------	-------	----------------------	-------------------------------



Senin – Kamis Sore	Pk 17.00-18.00	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Instruksi atau arahan suara dari instruktur.</li> <li>2. Alat gemericik air atan.</li> <li>3. (Menyesuaikan pesanan). Jika ada catering, maka para koki akan memasak.</li> <li>4. Lalu lintas jalan depan Ganeps.</li> <li>5. Aktivitas dari tempat ibadah.</li> <li>6. Musik pengiring. (kadang dimainkan sejak pranayama, kadang mulai asana, kadang hanya pada bagian</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Suara manusia, bisa secara langsung keluar dari mulut instruktur Yoga, bisa pula menggunakan pengeras suara atau <i>speaker wireless</i>.</li> <li>2. Suara gemericik air yang mengalir, sama seperti suara air mengalir yang alami.</li> <li>3. Suara dari peralatan memasak seperti : wajan, mixer, kompor, pisau, blender. Mencuci piring.</li> <li>4. Suara kendaraan bermotor yang lewat : sepeda motor, mobil dan truk.</li> <li>5. Suara orang sedang membaca ayat Al-quran dari pengeras suara masjid. Suara orang melantunkan adzan Maghrib.</li> <li>6. Musik instrumental bertempo lambat dan tidak terlalu rumit harmonisasinya. (tiap-tiap instruktur mempunyai list lagu masing-masing, akan tetapi pada dasarnya</li> </ol>
-----------------------	----------------	---	--



		savasana).	beraliran sama).
Selasa - Jumat Pagi	Pk 07.00-08.00	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Instruksi atau arahan suara dari instruktur.</li> <li>2. Alat gemericik air buatan.</li> <li>3. Para koki Ganeps memasak di dapur, untuk memproduksi roti.</li> <li>4. Lalu lintas jalan di depan toko Ganeps.</li> <li>5. Aktivitas pasar Legi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Suara manusia, bisa secara langsung keluar dari mulut instruktur Yoga, bisa pula menggunakan pengeras suara atau <i>speaker wireless</i>.</li> <li>2. Suara gemericik air yang mengalir, sama seperti suara air mengalir yang alami.</li> <li>3. Suara mesin seperti : oven, mixer dan mesin giling.</li> <li>4. Suara kendaraan bermotor yang melintas di depan Ganeps : sepeda motor, mobil dan truk. Suara kayuhan dan bel becak yang sedang lewat.</li> <li>5. Terkadang terdengar suara para pedagang sedang memindahkan ah-buah, baik</li> </ol>

		<p>6. Musik pengiring. (kadang dimainkan sejak pranayama, kadang mulai asana, kadang hanya pada bagian savasana).</p>	<p>dari dalam truk atau mobil ke luar, atau sebaliknya.</p> <p>6. Musik instrumental bertempo lambat dan tidak terlalu rumit harmonisasinya . (tiap-tiap instruktur mempunyai list lagu masing-masing, akan tetapi pada dasarnya beraliran sama).</p>
--	--	---	---

Berikut adalah gambar-gambar yang menggambarkan lokasi dari tempat latihan Yoga. Gambar-gambar diambil dengan memperhatikan potensi suasana audial di sekitar tempat latihan dari berbagai sudut lokasi. Mulai dari area dalam lokasi latihan, sampai area luar lokasi, yaitu di jalan raya. Selain itu juga terdapat gambar mengenai sumber suara atan yang juga dimasukkan ke dalam kategori *soundscape* saat berlangsungnya latihan.



**Gambar 3.1** Lokasi tempat latihan Yoga di Toko Ganeps lantai 3, dilihat dari sisi kanan ruang Yoga.

(Foto : dok. Pribadi, 31 Desember 2014)



**Gambar 3.2** Lokasi tempat latihan Yoga di Toko Ganeps lantai 3, dilihat dari sisi tengah belakang ruang Yoga.

(Foto : dok. Pribadi, 31 Desember 2014)



**Gambar 3.3** Lokasi Yoga di Toko Ganeps, dilihat dari lantai 3 atas menuju ke bawah depan Toko. Terlihat bahwa Toko Ganeps langsung berada di pinggir jalan raya yang menjadi akses lalu lalang kendaraan.

(Foto : dok. Pribadi, 31 Desember 2014)





**Gambar 3.4** Lokasi tempat latihan Yoga dilihat dari sisi tengah depan ruang Yoga menuju ke tangga turun yang menjadi akses keluar dari ruang Yoga.

(Foto : dok. Pribadi, 31 Desember 2014)



**Gambar 3.5** Lokasi tempat latihan Yoga dilihat dari tangga, yang menjadi akses keluar dan masuk para peserta Yoga.

(Foto : dok. Pribadi, 31 Desember 2014)



**Gambar 3.6** Lokasi Toko Ganeps dilihat dari luar jalan raya. Tampak Toko Ganeps berbatasan langsung dengan perempatan jalan, yang digunakan untuk akses jalan kendaraan bermotor.

(Foto : dok. Pribadi, 31 Desember 2014)



**Gambar 3.7** Pedagang yang beraktivitas tepat di samping kanan dari Toko Ganeps. Aktivitas dari pedagang ini kadang terdengar sampai tempat latihan Yoga pagi.

(Foto : dok. Pribadi, 31 Desember 2014)





**Gambar 3.8** Aktivitas memasak dari para pegawai Toko Ganeps dilihat dari tangga atas ruangan Yoga. Aktivitas ini menjadi salah satu *soundscape*. Mereka bekerja pada pagi hari hingga sore hari, namun intensitasnya lebih produktif pada pagi hari.

(Foto : dok. Pribadi, 31 Desember 2014)



**Gambar 3.9** Alat yang kadang digunakan untuk memainkan musik iringan Yoga pada saat latihan berlangsung.

(Foto : dok. Pribadi, 31 Desember 2014)



**Gambar 3.10** Alat yang menjadi sumber suara gemericik air atan. Letaknya berada di sudut kiri belakang ruangan Yoga.

(Foto : dok. Pribadi, 31 Desember 2014)



**Gambar 3.11** Alat pengeras suara yang digunakan para instruktur ketika memimpin Yoga, alat ini menggunakan *mic wireless* atau mike tanpa kabel yang ditempel di kepala instruktur

(Foto : dok. Pribadi, 31 Desember 2014)



**Gambar 3.12** Patung yang juga menjadi sumber suara gemericik air atan. Letaknya berada di sudut kanan belakang ruangan Yoga.

(Foto : dok. Pribadi, 31 Desember 2014)

## 2. Taman Balekambang Surakarta

Terletak di Jl. Balekambang No. 1, Surakarta. Tempat ini sudah dibangun sejak zaman Mangkunegara VII pada tahun 1921, sebagai bentuk kecintaannya terhadap kedua putrinya yaitu Partini dan Partinah. Balekambang berasal dari kata bale yang berarti tempat atau rumah, dan kambang yang berarti terapung.

Di dalam area Balekambang, sebagian besar didominasi oleh kolam dan hutan kecil. Awalnya, taman ini dipakai untuk peristirahatan para pejabat Mangkunegaran. Pada area kolam disebut sebagai Partini Tuin, sedangkan pada area hutan disebut Partinah Bosch.<sup>8</sup> Sebagian besar tanaman yang tumbuh adalah pohon mahoni dan trembesi, serta ada beberapa kijang yang dibiarkan lepas dari kandang.

Pada tahun 2007, Taman Balekambang mengalami revitalisasi atau pemugaran kembali. Sehingga mengalami pengembangan, penataan, dan pembersihan sarana serta prasarana yang telah ada. Hingga kini, baik masyarakat kota Solo, lokal maupun manca bisa menikmati Taman Balekambang dengan nyaman dan aman. Sedangkan tempat untuk dilaksanakannya latihan rutin yoga adalah pada teater terbuka. Lokasinya berada pada sebelah kanan dari pintu masuk Taman Balekambang.

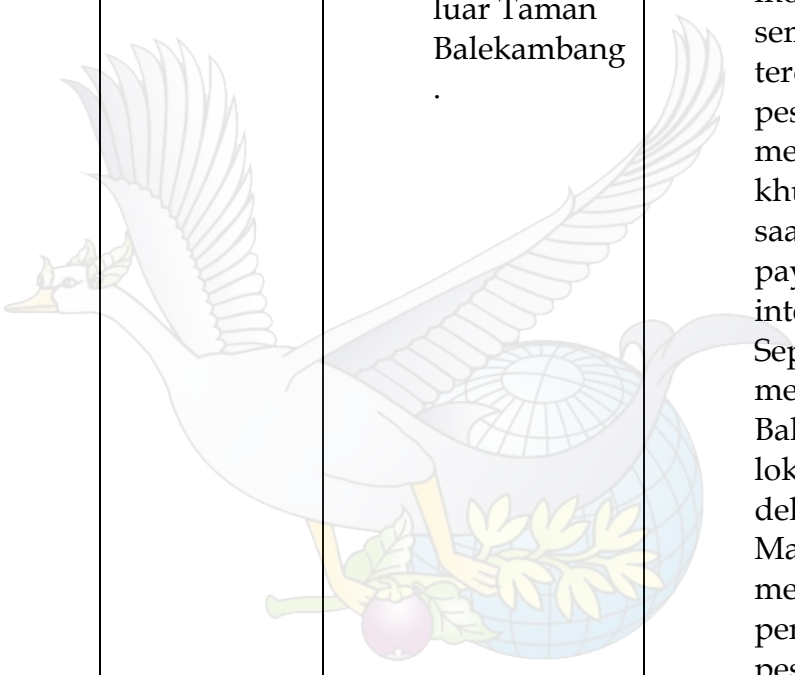
---

<sup>8</sup> Mengutip dari isi brosur Taman Balekambang Surakarta, halaman 2.



Hampir sama dengan toko Ganeps, maka dibuat tabel klasifikasi aktivitas di sekitar Balekambang yang akan menjadi bahan kajian berdasarkan suara yang hadir pada saat latihan yoga dilakukan. Berikut adalah tabel klasifikasi aktivitas dan suara yang ditimbulkan pada saat waktu latihan yoga dilaksanakan :

JADWAL YOGA	WAKTU	AKTIVITAS SEKITAR	JENIS SUARA YANG TERDENGAR
Rabu & Sabtu Pagi	Pk 06.00–07.30	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Instruksi atau arahan suara dari instruktur.</li> <li>2. Aktivitas alam (hewan dan tumbuhan) di sekitar Taman Balekambang .</li> <li>3. Aktivitas manusia di dalam area Balekambang .</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Suara manusia, bisa secara langsung keluar dari mulut instruktur Yoga, bisa pula menggunakan pengeras suara atau <i>speaker wireless</i>.</li> <li>2. Suara kicauan rung-burung ; suara gesekan dahan-dahan pohon yang tertiup angin ; terkadang (apabila lewat) terdengar juga suara kijang.</li> <li>3. Suara petugas kebersihan yang sedang menyapu di dekat area teater terbuka; suara kendaraan yang lalu lalang di</li> </ol>



		<p>4. Aktivitas &amp; lalu lintas di luar Taman Balekambang .</p>	<p>dalam area Balekambang ; suara satpam sedang mengatur masuknya pengunjung Balekambang.</p> <p>4. Suara kendaraan bermotor yang lewat di jalan raya : sepeda motor, mobil, truk ; sempat sangat terdengar suara pesawat yang melintas, khususnya pada saat event terjun payung internasional 17-28 September 2014, mengingat Balekambang lokasinya sangat dekat dengan Manahan yang menjadi lokasi pendaratan peserta terjun payung.</p> <p>5. Suara mesin kereta api yang lewat, karena lokasi Balekambang tidak terlalu jauh dari jalur lintasan kereta api.</p> <p>6. Musik instrumental bertempo lambat dan tidak terlalu</p>
		<p>5. Suara kereta api lewat.</p>	

		<p>6. Musik instrumental bertempo lambat dan tidak terlalu rumit harmonisasinya. (tiap-tiap instruktur mempunyai list lagu masing-masing, akan tetapi pada dasarnya beraliran sama).</p>	<p>rumit harmonisasinya. (tiap-tiap instruktur mempunyai list lagu masing-masing, akan tetapi pada dasarnya beraliran sama).</p>
--	--	--	--

Berikutnya adalah gambar suasana tempat latihan Yoga di Taman Balekambang Surakarta. Penulis sengaja membuat sudut melihatnya 90 derajat karena lebar dari gambar yang tidak mencukupi lebar kertas. Dikarenakan gambar tersebut merupakan hasil pengambilan gambar mode panorama yang memiliki jangkauan pandang 180 derajat dari arah pandang mata kita. Hal tersebut bertujuan agar pembaca dapat mengetahui gambaran lebih jelas mengenai suasana di sekitar tempat latihan Yoga dengan jangkauan pandang yang lebih luas.





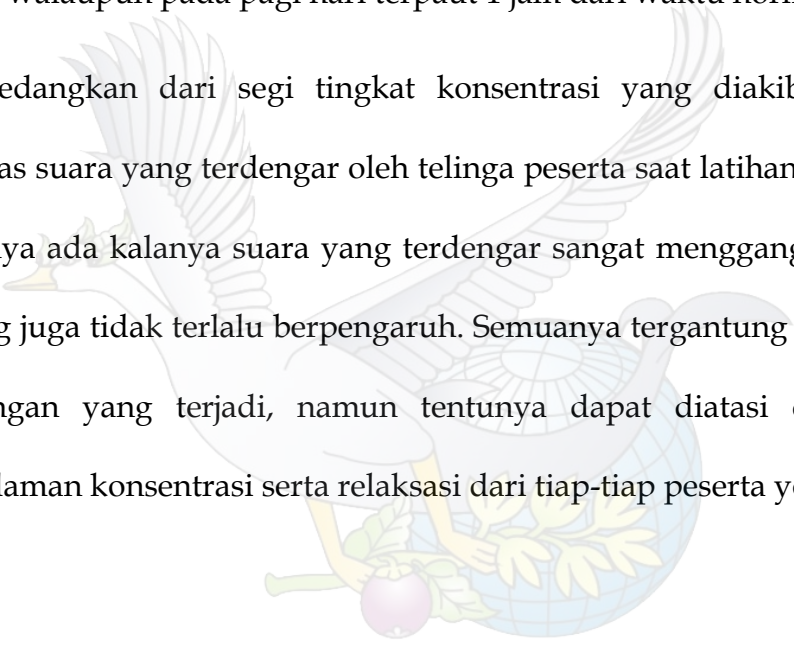
**Gambar 3.13** Lokasi tempat latihan Yoga di Taman Balekambang Surakarta. Tempat ini berada di panggung Open Stage, yang berada di sebelah kanan setelah masuk di area Taman Balekambang.

(Foto : dok. Pribadi, 24 Desember 2014)



Yoga perlu dilakukan pada pagi hari saat matahari baru terbit (waktu yang paling baik adalah Pk. 05.30 sampai Pk. 06.30 pagi) (Somvir, 2008: 5). Latihan Yoga juga dapat dilakukan pada sore hari, perlu dilakukan minimal tiga jam setelah makan siang (Somvir, 2008: 6). Berdasarkan pernyataan dari Dr. Somvir tersebut, kelas yoga baik di toko Ganeps dan Taman Balekambang Surakarta sudah cukup memenuhi syarat, walaupun pada pagi hari terpaut 1 jam dari waktu normal.

Sedangkan dari segi tingkat konsentrasi yang diakibatkan oleh aktivitas suara yang terdengar oleh telinga peserta saat latihan yoga. Pada dasarnya ada kalanya suara yang terdengar sangat mengganggu, namun kadang juga tidak terlalu berpengaruh. Semuanya tergantung dari tingkat kebisingan yang terjadi, namun tentunya dapat diatasi dari proses pendalaman konsentrasi serta relaksasi dari tiap-tiap peserta yoga.



## **B. Keterkaitan Antara Musik, *Soundscape* Dengan Pikiran**

### **1. Pengantar Hubungan Bunyi dan Pikiran**

Seperti menjadi sebuah kesatuan, antara pikiran dan bunyi selalu dapat dikaitkan, ditelaah, dan dianalisis lebih dalam sesuai dengan pokok bahasannya. Bunyi mempunyai peran vital dalam perkembangan pikiran manusia. Beragam bunyi di dunia mengakibatkan beragamnya sudut pandang masyarakat di setiap daerah dan belahan dunia. Situasi dan kondisi alam yang dalam hal ini menjadi 'pabrik' dari sebuah bunyi juga menjadi unsur penting dalam adaptasi pikiran manusia terhadap bunyi.

Manusia dapat menerima bunyi maupun suara dengan menggunakan organ telinga. Djohan memaparkan bahwa sejak usia janin 16 Minggu hingga seumur hidupnya, manusia dapat mendengar berbagai macam fenomena bunyi (Djohan, 2006: 43). Kemampuan manusia untuk mendengar suara sangat terbatas, telinga normal umumnya hanya dapat mendengar bunyi yang memiliki frekuensi antara 20 Hertz (Hz) sampai 20.000 Hertz (Djohan, 2006: 43). Secara prosedur, getaran dan gelombang yang merupakan unsur dasar dari sebuah bunyi dan suara, ditangkap oleh telinga, kemudian mengalir melalui syaraf menuju otak. Sinyal-sinyal getaran dan gelombang tersebut yang pada akhirnya ditangkap oleh otak untuk kemudian diolah dan dibedakan jenisnya sesuai kemampuan berpikir otak.

Akan menjadi sebuah simbiosis komensalisme<sup>9</sup> ketika bunyi dan pikiran disatukan bersama dalam sebuah konteks kegiatan pengembangan kemampuan otak. Walaupun secara otomatis, bunyi telah mampu mengadaptasi pikiran kita, memberikan cukup banyak informasi atas apa yang kita tangkap dari pendengaran kita. Secara kegiatan formal maupun non formal, telah banyak kegiatan dalam rangka pengembangan kemampuan otak, baik melalui prosedur medis maupun non medis. Pada dasarnya bunyi tidak akan pernah merasa rugi maupun untung ketika digunakan sebagai aktivitas penelitian maupun pengembangan otak. Sebaliknya pengetahuan akan terus bertambah seiring dengan hasil yang didapatkan mengenai fakta fungsi dan peran dari bunyi sendiri.

## **2. Keterkaitan Musik, Suara Alam Dengan Pikiran dan Hati**

### **a. Antara Musik, Suara Alam Dengan Pikiran**

Salah satu kegiatan non medis yang melibatkan pengaruh suara adalah melalui kegiatan ceramah motivasi yang menggunakan media bunyi (musik). Unsur bunyi ditata sedemikian rupa untuk dapat mempengaruhi pikiran klien atau *audiens*. Penulis mengambil contoh kelas meditasi dan motivasi dari Febri Dipokusumo (42 tahun).

---

<sup>9</sup> Salah satu jenis simbiosis di mana pihak satu diuntungkan sedangkan pihak lainnya merasa tidak diuntungkan maupun dirugikan atas aktivitas yang dilakukan bersama.

Metode yang dipakai oleh Febri dilakukan di dalam ruangan atau *indoor* dengan meminimalisir sesedikit mungkin suara yang masuk. Sesi mendengarkan suara alam dilakukan 15-20 menit (kondisi tanpa suara buatan), dilakukan dengan tujuan melatih mendengarkan suara hati masing-masing. Di era saat ini mengkondisikan suasana hati seseorang sangatlah sulit karena banyaknya faktor gangguan yang mempengaruhi psikologis, mulai dari masalah keluarga, pendidikan hingga pekerjaan. Berkaitan dengan hal itu, maka durasi yang dilakukan tidak terlalu lama.

“Tidak ada apapun di dunia yang bisa membantu seseorang secara spiritual, lebih besar daripada musik. Meditasi menyiapkan, tapi musik adalah yang tertinggi untuk menyentuh kesempurnaan” (Khan, 2002: 125).

Berdasarkan pernyataan Khan tersebut, dapat disatukan dengan metode yang dilakukan Febri. Yaitu dengan menghadirkan suara dan suasana alam di area meditasi, seperti: suara gemericik air; suara burung berkicau; dahan dan daun bergesekan; aroma terapi; dan lain-lain.

“Untuk menyembuhkan melalui musik, orang harus meneliti apa yang diinginkan. Pertama-tama orang harus mengkaji apa keluhannya: unsur-unsur apa yang kurang, apakah makna simbolisnya, sikap mental apa yang ada di balik penyakit itu. Kemudian dengan pengkajian yang mendalam, seseorang bisa melakukan kebaikan pada pasien dengan bantuan musik” (Khan, 2002: 137).

Pernyataan Khan di atas juga hampir sama dengan metode yang dilakukan oleh Febri. Dia terlebih dahulu menganalisa sasaran audiens

atau kliennya, baik melalui interview langsung, maupun melalui bantuan orang dan lingkungan di sekitarnya. Barulah setelah itu dia mencoba mencari metode jenis-jenis musik untuk membantunya dalam proses penanaman motivasi.

Kepekaan tiap-tiap orang berbeda-beda dalam memahami suara-suara alam yang dihadirkan. Apabila seseorang yang terlalu berpikir logis atau terbiasa dengan otak kiri maka akan sulit terbawa suasana ke alam (Dipokusumo, wawancara 23 Oktober 2014). Maka tujuan dihadirkannya suara alam adalah untuk menyeimbangkan antara otak kiri dengan otak kanan, antara penguasaan logis dengan penguasaan imajinasi. Capaian dari metode ini adalah untuk mengatasi stres oleh aktivitas dan rutinitas sehari-hari yang terlalu dominan menggunakan otak kiri.

Hubungan antara musik atau suara dengan pikiran selalu punya arah dan tujuan. Apapun *sound* atau bunyi-bunyian, sangat berpengaruh pada kondisi otak dan psikologi seseorang. Musik yang menyembuhkan jiwa adalah musik dengan efek menenangkan (Khan, 2002: 127). Khan memetakan jenis-jenis musik, salah satunya musik dengan efek menenangkan akan dapat menyembuhkan jiwa manusia. Musik jenis tersebut biasa dihadirkan dalam terapi musik, tentunya dengan memperhatikan karakteristik harmoni, irama dan idiom tertentu.



Mengapa adat pernikahan Jawa gendingnya harus *kodok ngorek*, mengapa saat orang kedukaan harus berirama mendayu dan bernafaskan musik doa, semua punya karakteristik masing-masing. Setiap iringan selalu mempunyai idiom yang mampu mendukung suasana sesuai yang dibutuhkan.

Banyak orang-orang yang tidak terlalu tanggap karena dia tidak melibatkan perasaan atau dalam istilah Jawa *rosonya* untuk merasakan bunyi di sekitarnya, sebaliknya apabila setiap orang menggunakan seluruh *roso* dan panca inderanya untuk peka, maka akan berpengaruh pula terhadap kondisi dan psikologinya (Dipokusumo, wawancara 23 Oktober 2014, pukul 10.04).

Kaitannya dengan suara alam, ketika kita punya kedekatan dan melibatkan diri sepenuhnya dengan alam, otomatis kita akan peka, di dalam suasana keheningan, suara apapun akan masuk dan berpengaruh bagi pikiran dan tubuh kita (Dipokusumo, wawancara 23 Oktober 2014, pukul 10.04).

Dalam proses kelas motivasi yang diadakan Febri, setiap suara dan bunyi apapun yang terlintas di pendengaran dalam suatu kontemplasi, meditasi, relaksasi, dan lain-lain, tidak boleh dihilangkan atau ditiadakan dari pendengaran kita, semua harus didengarkan. Ketika bunyi masuk, harus dirasakan mengalir saja, akan tetapi fokus harus tetap diusahakan.



Setiap suara alam mempunyai intonasi dan temponya, semua harus didengarkan untuk melatih kepekaan dan melibatkan diri dalam gejala semesta alam serta mensyukuri apa yang telah dan akan terjadi dengan alam (Dipokusumo, wawancara 23 Oktober 2014, pukul 10.04). Meniadakan suara alam dan kepekaan terhadap suara alam menjadikan manusia hanya sekedar takut terhadap gejala negatif alam, akan tetapi tidak peka dengan antisipasinya. Tampaknya alam memberikan bantuannya untuk menjadikan musik sempurna, dan musik beserta alam bekerja bersama-sama, mereka adalah satu (Khan, 2002: 125).

Suara memiliki nilai psikologis tertentu, bahwa sebuah suara berbeda satu sama lain, dan bahwa setiap suara mengekspresikan nilai, dan memiliki kekuatan, psikologisnya (Khan, 2002: 121). Level kepekaan tiap-tiap orang berbeda. Saat ini banyak sekali kasus penggunaan musik yang disamaratakan untuk suasana yang kurang tepat. Sebagian besar hanya sekedar menilai musik dari konteks genrenya. Pada intinya banyak sekali lagu dengan genre yang tidak pas dengan tekstual atau liriknya, contohnya adalah lagu-lagu populer dengan genre yang rancak akan tetapi syairnya menunjukkan kesedihan.

Tidak semua orang dalam kondisi siap untuk mendengarkan suara-suara yang berbeda. Kondisi psikis sangat bisa terpengaruh oleh adanya suara-suara yang kita dengarkan di sekitar kita. Bila ada sesuatu di dunia

ini yang bisa memberikan ekspresi bagi jiwa dan perasaan, ia adalah suara (Khan, 2002: 122). Namun yang terjadi saat ini justru ekspresi jiwa dan perasaan manusia terusak oleh adanya suara yang lepas tanggung jawab dari konteksnya.

Dengan kekuatan bunyi atau kata, seseorang bisa berkembang secara spiritual dan mengalami semua tahap kesempurnaan spiritual yang beragam (Khan, 2002: 98). Ketika kekuatan bunyi maupun kata dapat dikendalikan dan diatur sesuai porsi pikiran kita, maka kemampuan spiritual akan berkembang untuk menuju ke titik kesempurnaan yang beragam.

#### **b. Antara Suara Alam dengan Suara Hati**

Saat ini, suara yang paling utama adalah suara hati, akan tetapi jarang sekali dapat kita dengarkan. Melatih untuk dapat mendengarkan suara hati, kembali lagi dapat dilatih dengan mendengarkan suara alam di sekitar kita. Kemurnian suara hati hanya akan dapat didengarkan ketika seseorang dalam keadaan *zero mind process*, yaitu dengan cara melepaskan *mind* dan menghidupkan *soul*nya (Dipokusumo, wawancara 23 Oktober 2014, pukul 10.04). Cara yang termudah adalah ketika dalam keadaan meditasi dengan suasana hening.

Bunyi adalah sesuatu yang didengar oleh telinga, dan bunyi tanpa bunyi bisa didengar tanpa bantuan telinga (Khan, 2002: 100). Mungkin

pernyataan Khan tersebut menggambarkan bahwa bunyi tanpa bunyi adalah suara hati, yang dapat kita dengar tanpa bantuan telinga, akan tetapi dengan hati. Suara hati sering dapat kita dengar, akan tetapi sering kita tentang, yang akhirnya akan membawa penyesalan pada diri sendiri. Itulah sebabnya sangat penting melatih mendengarkan suara hati kita masing-masing yang kita percayai adalah bisikan dari yang Ilahi, Maha Pelindung, dan sebagainya.

Suara alam saat ini sangat sulit dicari karena pengaruh perkembangan teknologi, semua serba buatan dan tidak alami. Oleh sebab itu, Febri Dipokusumo menegaskan bahwa suara alami yang paling murni saat ini adalah suara hati. Apabila dianalisa, maksud dari perkataan Febri mungkin karena alam berasal dari kemurnian atau sesuatu yang alami tanpa dibuat-buat. Sedangkan suara hati adalah suara yang alami berasal dari hati nurani setiap manusia untuk membimbing kita ke langkah aktivitas yang mantap.

Orang yang tidak memiliki irama dalam emosinya, ia mudah jatuh ke dalam mantra, seperti tawa, tangis, atau amarah, atau rasa takut (Khan, 2002: 87). Khan menegaskan bahwa setiap orang harus memiliki irama dalam emosinya untuk dapat terhindar dari pengaruh negatif mantra pikiran. Irama tersebut terbentuk dari kebiasaan mendengarkan yang

baik, mulai dari mendengarkan sesuatu yang positif, baik musik, suara dan bunyi alam maupun perkataan-perkataan manusia.

Apabila melihat realita secara umum tanpa melakukan riset, perempuan lebih mudah menerima atau peka menanggapi baik suara alam maupun suara hati. Akan tetapi dalam perkembangannya saat ini, laki-laki justru banyak pula yang lebih sensitif atau peka dibandingkan wanita (Dipokusumo, wawancara 23 Oktober 2014, pukul 10.04). Saat ini terjadi pergeseran dalam pencarian dan pelatihan memahami gejala alam. Anak-anak muda saat ini lebih ekspresif menanggapi gejala suara lingkungan<sup>10</sup>. Hal itu karena pengaruh generasi *hitech* membawa mereka jauh dari suara alami dan lebih mendekati suara buatan yang dapat dikritisi. Anak-anak muda juga mulai banyak menyukai musik *orchestra*, yang notabene jauh dari persepsi jenis genre populer masa sekarang.

Saat ini adalah zaman yang penuh rekayasa, segalanya serba buatan, sulit mencari hal yang alami, termasuk suara. Pengendalian diri melalui Yoga dan meditasi menjadi hal yang penting untuk dapat mengatasi perkembangan teknologi. Dengan meditasi dan Yoga, manusia dapat lebih mengendalikan diri agar lebih tenang dalam menanggapi era yang menuntut serba cepat saat ini.

---

<sup>10</sup> Istilah suara lingkungan selanjutnya dapat dimaknai juga sebagai *soundscape*. Sehingga apabila selanjutnya menyebut kata suara lingkungan, maka maknanya sama dengan *soundscape*, begitu pula sebaliknya.

Small sependapat dengan pernyataan Blacking, bahwa masyarakat terlibat di dalam bertukar pengalaman secara kuat dan karena itu masyarakat lebih peduli atas diri mereka sendiri dan atas tanggung jawab mereka kepada sesama lainnya (Small dalam disertasi Mulyana, 2013: 51). Pernyataan tersebut menanggapi pernyataan Febri mengenai kondisi manusia saat ini yang lebih peduli dengan hiruk pikuk kesibukan keseharian masing-masing, tanpa peduli dengan setiap gejala alam yang sebenarnya dapat mereka rasakan melalui kepekaan menanggapi suara alam.

### **3. Literatur Hubungan Bunyi dengan Pikiran dan Korelasinya dengan Yoga**

Djohan menyatakan dalam bukunya *Psikologi Musik*, telah banyak menganalisa keterkaitan antara pikiran dan bunyi, terbagi menjadi tiga pokok bagian penting, yakni: musik dan emosi; musik dan kognisi; dan musik dan inteligensi. Apabila dikaitkan dengan pokok bahasan Hatha Yoga, antara pikiran dengan bunyi yang dalam konteks ini disebut *soundscape* di sekitar tempat latihan yoga. Keduanya saling terkait satu sama lain, walaupun posisi bunyi sebagian besar berperan sebagai pihak pasif, sedangkan pikiran lebih aktif untuk sekedar menangkap *soundscape* yang hadir.

Bunyi dipahami bersifat pasif, karena hadir secara tidak sengaja ke dalam suasana tempat latihan Yoga. Meskipun bersifat pasif atau tidak sengaja hadir, perannya terkadang sangat signifikan bagi pikiran peserta Yoga. Menurut Cook, dinyatakan sebagai berikut:

Ketika kita berbicara mengenai kombinasi *pitch* atau interval sebenarnya kita tidak berbicara mengenai realitas psikoakustik, tetapi kita meniru pengalaman musik melalui terminologi kategori musikologi yang diwujudkan dalam latihan pendengaran (Cook dalam Djohan, 2005: 35).

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan mendengarkan menjadi hal yang sangat penting, untuk mengetahui interval psikoakustik, yang dalam konteks ini lingkungan di sekitar tempat latihan Yoga. Kemudian selanjutnya akan menjadi sebuah pengalaman musikologi yang lebih tertata dalam hal pembedahan dan analisa suasana audial yang hadir secara pasif ke pendengaran peserta Yoga.

Sejalan dengan terjadinya perubahan detak jantung, perubahan pernafasan juga dapat dirasakan sebagai hasil intensitas pengalaman emosi (Djohan, 2005: 48-49). Paparan tersebut disampaikan Djohan dalam bukunya *Psikologi Musik* pada pokok bahasan Musik dan Emosi. Keterkaitan antara musik dan tingkat emosional seseorang ternyata terpengaruh berdasarkan intensitas detak jantungnya. Perubahan detak

jantung seseorang dapat dinilai intensitas pernafasan seseorang. Sejalan dengan hal tersebut, Hatha Yoga yang berpusat pada pola pernafasan dan gerak tubuh menjadi satu hubungan apabila disatukan dengan proses penerimaan suara dan kaitannya dengan intensitas pernafasan.

Ketika peserta Yoga mendengarkan suara dengan volume keras maupun lirih, maka intensitas pernafasan yang selanjutnya akan memacu kerja jantung juga akan berbeda dari segi jumlah detaknya. Begitu pula pola-pola suara yang berbeda, dan intensitas pengulangannya, juga tentunya dapat mempengaruhi jumlah pernafasan dan jumlah detak jantung peserta Yoga.

Secara umum, frekuensi pernafasan seseorang dapat dapat meningkat saat mendengar musik yang disukai dan biasanya reaksinya saat menghela nafas pun akan menjadi lebih dalam (Djohan, 2005: 49). Menanggapi pernyataan tersebut, apabila dikaitkan dalam proses latihan Hatha Yoga, musik dapat dihadirkan dari sejak awal latihan, namun dapat pula hanya pada proses relaksasi. Apabila musik hadir sejak awal proses latihan, maka secara otomatis dapat mempengaruhi intensitas pernafasan dari peserta Yoga mulai dari tahapan Pranayama hingga Asana. Tahapan ini secara penuh melibatkan seluruh anggota tubuh untuk bergerak. Oleh sebab itu, tingkat pernafasan dan detak jantung peserta benar-benar terpengaruh, dan posisi musik sedikit banyak akan



mempengaruhi keduanya. **(Secara lebih dalam, fakta-fakta dan hasil observasi terhadap peserta Yoga akan dijelaskan pada bab selanjutnya).**

Sedangkan, kaitannya terhadap suara dan bunyi murni yang bukan musik, dalam hal ini disebut *soundscape*.

Teori *soundscape* bermaksud menekankan pemandangan bermacam-macam suara untuk telinga yang belum dibahas sampai sekarang dalam konteks etnomusikologi yang hasilnya dapat menambah kenyamanan lingkungan kita (Nakagawa, 2000: 124).

Berdasarkan uraian tersebut, ditekankan bahwa *soundscape* berpengaruh terhadap tingkat kenyamanan lingkungan kita. Dalam konteks Yoga penulis mengaitkan dengan tingkat kenyamanan peserta terhadap lingkungan atau sekitar tempat latihan.

Kondisi psikologis dan kepekaan menjadikan suara dan bunyi lingkungan atau *soundscape* memiliki pengaruh kenyamanan yang berbeda-beda pula terhadap masing-masing peserta. Nakagawa dalam bukunya mengatakan bahwa, telinga (perasaan) yang peka dapat mencari suara dalam, yaitu suara yang tidak bisa didengarkan dengan cara biasa (Nakagawa, 2000: 125). Oleh sebab itu, kemampuan tiap-tiap peserta yang berbeda-beda juga akan berpengaruh terhadap tingkat kenyamanan masing-masing pula.

Apabila kita mempunyai kemampuan demikian, kita bisa mendengarkan tidak hanya suara ingatan dan imajinatif saja, akan tetapi juga suara dalam, yaitu suara yang tidak berbunyi (Nakagawa, 2000: 125). Pernyataan tersebut memberikan gambaran bahwa di dunia ini terdapat banyak sekali klasifikasi suara, salah satunya adalah suara dalam, yang mencakup suara imajinatif, suara ingatan, dan lain-lain.

Dikaitkan dalam proses latihan Yoga, suara dalam juga akan terbentuk dan pasti dialami oleh para peserta. Ketika dalam keadaan hening dan meditasi, maka suara dalam akan hadir secara otomatis mempengaruhi pikiran dan tubuh kita. Pada pengaruh yang lebih dalam juga akan mempengaruhi pernafasan serta detak jantung peserta Yoga.

Suara seperti itu keluar dari ambang batas pendengaran manusia (50-20.000Hz). Dunia ini dipenuhi oleh suara seperti itu. Dalam hal ini teori *soundscape* membuka pintu memasuki ke kosmos dalam dan kosmos luar (Nakagawa, 2000: 126).

Berdasar pernyataan di atas, dengan demikian, peka terhadap *soundscape* menjadikan kita dapat berinteraksi lebih dalam terhadap kemampuan kita masing-masing. Kaitannya dengan Yoga, peserta yang mampu mendengarkan suara dalam akan lebih fokus dan dapat memahami kebutuhan tubuh dan pikirannya masing-masing dengan jalan mengikuti proses latihan Yoga. Selain itu, antara kosmos luar dan dalam dari tubuh serta pikiran dapat bekerja dan bersinergi secara seimbang.

Yoga perlu dilakukan dengan perasaan bahagia, suasana tenang, tidak bising, dan tempat yang terbuka (Somvir, 2008: 6). Pernyataan tersebut memberikan gambaran dan aturan pasti, terutama dalam persiapan melakukan Yoga haruslah memperhatikan suasana lingkungan di sekitar tempat latihan. Suasana lingkungan dapat dipengaruhi oleh aktivitas makhluk hidup di sekitarnya yang pada saat itu berkepentingan di sekitar tempat latihan tanpa ada unsur kesengajaan untuk mengganggu suasana latihan. Selain itu, dilihat dari faktor waktu latihan, karena waktu dapat pula mempengaruhi hadirnya suara yang secara tidak disengaja hadir, seperti suara berkala atau rutin hadir pada waktu-waktu tertentu.

Tentu saja suara-suara yang hadir tersebut dapat mempengaruhi pikiran dari peserta Yoga. Maka, Somvir mengidamkan sebuah tempat yang jauh dari kebisingan, di alam terbuka, sehingga dapat membawa peserta ke situasi pikiran yang tenang dan rileks. Namun sepertinya kedua tempat antara Ganeps dan Taman Balekambang Surakarta, kurang menjanjikan untuk suasana seperti itu.

Oleh sebab itu, bersama karya ilmiah ini, penulis bermaksud mengkaji lebih dalam seberapa besar pengaruh *soundscape* yang hadir di sekitar kedua tempat latihan ini bagi relaksasi dan konsentrasi peserta Yoga. Karena sedikit suarapun dapat mempengaruhi kualitas pendalaman

dari latihan Yoga. Bahkan Somvir dalam bukunya mengatakan, jangan tertawa saat melakukan asana dan pranayama (Somvir, 2008: 6).

### C. Keterkaitan Antara Musik, *Soundscape* Dengan Gerak

Keterkaitan antara suara atau bunyi dengan gerak juga hampir selalu tidak dapat dipisahkan. Apabila dikaitkan dengan proses latihan Yoga, juga sangat berpengaruh. Febri mengambil contoh, ada gending-gending Jawa yang ketika dibunyikan mampu merespons makhluk hidup di sekitarnya, seperti hewan dan tumbuhan untuk ikut berbunyi atau menunjukkan arah gerak sesuai bunyi yang diterima (Febri Dipokusumo, wawancara 23 Oktober 2014, pukul 10.04).

Bila anda memanggil anjing, ia akan mulai menggoyang-goyangkan ekornya; ia akan menggerakkan seluruh tubuhnya untuk menunjukkan rasa senang dan kasih sayang. Bila anda berbicara kasar pada anjing itu, seluruh tubuhnya menunjukkan rasa penyesalan (Khan, 2002: 85).

Sama halnya dengan contoh dari Bu Febri, Khan juga mengibaratkan anjing sebagai makhluk hidup yang dapat merespons suara dalam gerak tubuhnya. Bagaimana suara sangat berpengaruh tidak hanya pada efek psikis, namun juga bagi fisik makhluk hidup.

Ketika ketiganya berayun di angin, tiap helai daun menciptakan bunyi. Hembusan angin saja tidak bisa menghasilkan suara yang penuh. Dedaunan pohon bergesekan dan menjadi instrumen udara. Ini menunjukkan pada kita bahwa seluruh kerangka dunia ini adalah instrumen bunyi (Khan, 2002: 84).

Sekali lagi, pernyataan Khan di atas menjadi pengantar yang cukup jelas, bahwa semua kerangka dunia, baik makhluk hidup, benda hidup, benda mati, dan air, udara, api, tanah dan segala isi di dunia ini dapat menjadi sebuah instrumen bunyi. Asalkan saling berinteraksi baik sendiri-sendiri maupun satu sama lain, maka akan menciptakan sebuah getaran atau vibrasi yang menjadi sumber utama sebuah suara atau bunyi. Kaitannya dalam pembahasan ini adalah ketika semua isi dalam dunia ini berinteraksi, maka secara otomatis mereka melakukan sebuah gerakan, baik bergerak sendiri maupun memicu gerakan unsur lain dengan dasar “pengaruh suara dan bunyi”.

### **1. Keterkaitan Musik dengan Gerak dan Hati**

Gerakan bisa dipicu oleh apapun, baik dari getaran, bunyi dan aroma. Semuanya bergantung dari memori tiap-tiap orang. Memori tersebut terpengaruh oleh kepekaan, pengalaman pribadi, dan tingkat kecerdasan. Getaran adalah sumber bunyi. Getaran dari bunyi tersebutlah yang akhirnya akan menyentuh kepekaan hati seseorang untuk disalurkan ke pikiran dan akhirnya direpresentasikan dalam gerak yang dipengaruhi oleh tingkat kecerdasan manusia.

Respons gerak tiap-tiap manusia dalam menanggapi getaran bunyi selalu berbeda-beda. Darno memberikan contoh orang Banyumas dan

pesisiran kepekaan gerak tubuhnya terhadap bunyi berbeda dengan orang-orang sekitaran Kraton Surakarta. Orang-orang Kraton lebih senang bergerak dengan iringan *gending* atau alunan halus dan bertempo lambat. Namun apabila diperdengarkan alunan *gending* Banyumas yang rancak, maka tubuhnya akan susah bergerak mengikuti irama. Sebaliknya apabila orang-orang Banyumas diperdengarkan iringan musik halus dan bertempo lambat, maka kepekaan hati dan kecerdasan pikirannya tidak akan menggerakkan tubuhnya.

Bukti kecerdasan dapat mempengaruhi respons gerak seseorang juga dicontohkan oleh Darno. Ada seorang penonton Lengger di Banyumas yang bisa disebut penggemar berat, karena selalu ada di manapun ada pementasan Tari Lengger. Suatu saat dia mendapat kesempatan untuk menari bersama penari Lengger di atas panggung. Ketika dia memberikan sawerannya kepada penari, dia meminta pemusik Lengger memainkan sebuah lagu sebagai iringan saat dia menari. Ketika iringan dimainkan para pemusik Lengger, penonton tersebut bergerak menari dan berusaha mengikuti irama lagu. Namun yang terjadi adalah kesenjangan antara irama lagu dengan gerak dari penonton tersebut, yang dalam bahasa Jawa diibaratkan “ora ngalor ora ngidul”. Tentu saja hal tersebut mengundang tawa dari para penonton yang menyaksikan.

Setelah dilakukan pendekatan baik secara personal maupun orang-orang terdekatnya. Ternyata penonton tersebut memang sama sekali tidak punya latar belakang berkesenian khususnya tari dan musik. Selain itu, menurut orang-orang di sekitarnya, dia memiliki tingkat kecerdasan yang kurang. Sehingga benar adanya, selain pengalaman dapat mempengaruhi respons gerak seseorang terhadap bunyi, faktor kepekaan dan kecerdasan juga sangat berpengaruh terhadap hasil gerak seseorang dalam merespons suara dan bunyi.

Kita menganggap *performance* bukan sebagai penjelasan hubungan tentang suatu dengan badan, akan tetapi kata-kata tubuh itu sendiri yang dapat dimasukkan dalam susunan kebudayaan yang dalam. Suasana pertunjukan dibentuk oleh getaran antara tubuh pemain dengan tubuh penonton atau simpati penonton (Blacking, 1977: 8 dalam Nakagawa, 2000: 68).

Memang benar adanya, ketika Blacking mencoba mengaitkan hubungan antara tubuh dengan pengalaman kebudayaan, semuanya digambarkan melalui hubungan antara tubuh pemain dengan tubuh penonton atau simpati penonton. Terepresentasi dengan jelas di dalam kasus yang terjadi pada seorang penonton lengger di Banyumas. Ketika penonton tersebut mencoba mengapresiasi pertunjukan dengan rasa simpatinya, dan bermodalkan pengalaman kebudayaan yang ada pada dirinya tanpa menghiraukan pengalaman ketubuhannya pada bidang tarian.



Pada intinya getaran suara dan bunyi hampir tidak ada kaitannya dengan kecerdasan manusia dalam mengekspresikan gerak. Namun presentasi gerak tubuh seseorang sepenuhnya dipengaruhi oleh tingkat kepekaan dan pengalaman pribadi. Oleh sebab itu, seorang penari haruslah memiliki keseimbangan antara tingkat kepekaan dan kecerdasan dalam menanggapi getaran suara dan bunyi. Setiap elemen-elemen suara yang hadir haruslah diterima dengan peka, kemudian diproses oleh tingkat kecerdasannya yang kemudian dapat dituangkan ke dalam suatu bentuk sajian gerak tubuh yang indah dan penuh pemaknaan, untuk menggambarkan suatu situasi tertentu.

## **2. Keterkaitan *Soundscape* dengan Gerak**

Menurut Wahyu Santoso Prabowo *soundscape* mencakup semua suara dan bunyi yang hadir di sekitar kita, dan seringkali kita abaikan keberadaannya (Prabowo, wawancara 8 Desember 2014, pukul 09.36). Akan tetapi, dia beranggapan bahwa *soundscape* terbagi dari suara alami yang murni dari alam, dan juga suara yang berasal dari aktivitas manusia, yang seringkali menimbulkan kebisingan dan gangguan. Menurut dia, segala suara dan bunyi atau *soundscape* yang hadir di sekitar tempat latihan Yoga, dapat menjadi sebuah tantangan, terutama untuk mengabaikan gangguan-gangguan tersebut untuk mencapai titik fokus dan konsentrasi.

### a. Contoh Dalam Karya Tari

Dari segi pengaruh *soundscape* sebenarnya tidak terlalu banyak perbedaan dengan pengaruh musik terhadap gerak tubuh. Keduanya sama-sama berangkat dari latar belakang pengalaman atau memori pribadi masing-masing orang, juga tingkat kepekaan dan kecerdasan. Dalam karya yang pernah dia buat bersama Purnama seorang mahasiswi Tari pada tahun 2006, yang berjudul "*Suku Anak Dalam*", dia menuangkan rasa ingin tahunya terhadap pengaruh suara dan bunyi terhadap respons gerak manusia suku anak dalam yang berasal dari Jambi.

Karya ini dibuat di sebuah hutan kecil di Desa Gedangan, Karangpandan, Karanganyar. Karya ini merekonstruksi dan melibatkan 3 orang suku anak dalam, dan 3 penari untuk memperdalam pemahaman respons bunyi terhadap gerak tubuh manusia. Membuat musik sama artinya berdialog dengan tubuh (Nakagawa, 2000: 42). Tampaknya, pernyataan dari Nakagawa tepat untuk menggambarkan suasana karya dari Purnama dan Darno. Mereka ingin membuat sebuah karya musik yang dapat berdialog dengan tubuh. Dalam hal ini suku anak dalam menjadi objek atau media penyalur antara musik dengan tubuh, berdasarkan pengalaman ketubuhan dan pemikiran pribadi masing-masing orang anak dalam di dalam hutan.

Sebelum mementaskan karyanya, dia telah terlebih dahulu melakukan observasi suara dan bunyi yang ada dalam hutan tersebut selama tiga bulan. Dia mencatat apa saja fenomena bunyi dan suara yang timbul di dalam hutan, dari segi waktu dan lokasi. Berdasarkan observasi tersebut, terdapat sekitar 10 fenomena bunyi, baik yang berasal dari hewan, tumbuhan, dan aktivitas-aktivitas manusia.

Ada satu kejadian di mana Tarif ketua suku anak dalam merasa takut ketika mendengar suara burung yang asing. Respons tubuhnya menunjukkan gerakan cemas dan khawatir, seperti takut akan terjadi suatu hal yang tidak diinginkan. Kemudian juga bunyi lahan hutan yang dibakar secara buatan serta pohon yang ditebang juga mengakibatkan respons gerak tubuh takut dari orang-orang suku anak dalam.

Kemudian 3 penari yang dilibatkan dalam karya ini juga menunjukkan kepekaan tubuhnya dalam merespons *soundscape* buatan di sekitarnya secara alami tanpa ada koreografi buatan. Dibuat semacam suara *drone* yang intensitasnya terkadang tebal dan tipis. Ketika intensitasnya tebal, maka gerak tubuh dari para penari juga membesar dan liar. Begitu pula di saat intensitasnya tipis, maka respons gerak tubuh juga mengecil.

Contoh lain adalah berdasarkan pengalaman pribadi Wahyu<sup>11</sup> yang pernah melakukan tarian di alam bebas, di antaranya di Pantai selatan, dan di atas Candi Sukuh tanpa musik. Dia memanfaatkan suara dan bunyi alam sebagai pengiring gerak tubuhnya, seperti desiran ombak, angin yang berhembus, dahan-dahan dan daun yang bergesekan, kicauan burung, dan lain-lain. Bahkan dia melakukan interaksi dengan suara dan bunyi di sekitar alam dengan cara melantunkan tembang sambil tetap bergerak menari. Menurut dia, segala suara yang terdengar sangat mempengaruhi arah gerak tubuh, mulai dari posisi berdiri, lekuk tubuh, dan aspek-aspek kepenarian lain.

#### **b. Contoh Dalam Metode Pembelajaran Kepenarian**

Berkaitan pengaruh *soundscape* dengan kualitas latihan para peserta Yoga, menurut Wahyu hal tersebut tergantung dari kemampuan personal masing-masing peserta (Prabowo, wawancara 8 Desember 2014, pukul 09.36). Dia mencontohkan dengan metode mengajarnya yaitu dengan cara menginstruksikan mahasiswa-mahasiswinya untuk menari dalam gerak berjalan. Di dalam perjalanannya, para penari harus mengabaikan segala bentuk gangguan baik dalam bentuk suara maupun penglihatan apapun. Apabila penari dapat melewati tantangan proses tersebut, maka titik fokus dapat semakin dicapai, sehingga para penari mampu menari

---

<sup>11</sup> Dosen jurusan Tari ISI Surakarta.

dengan situasi apapun tanpa menghiraukan gangguan apapun di sekitarnya.

Agar dapat mencapai kualitas tersebut, yang harus dilakukan adalah membangun suasana tertentu sesuai dengan konteks tujuan yang ingin dicapai. Sama seperti halnya saat proses latihan Yoga, mungkin akan dihadirkan bunyi-bunyi maupun aroma yang mampu membangun suasana untuk mencapai titik fokus konsentrasi dan relaksasi peserta. Akan tetapi, dia menegaskan bahwa semua pencapaian kualitas latihan apapun, selalu bergantung dari personal dan kemampuan pribadi masing-masing peserta.

Dalam kebudayaan Jawa, ada kebiasaan meditasi yang juga berfokus pada bunyi. Ada istilah "*Ono suara tan rinungu*", ada suatu suara yang tidak diberadakan atau didengar. Misalnya, kita melihat suatu kejadian di titik tertentu dengan dominasi suara yang lebih dari yang lain. Akan tetapi karena dalam situasi meditasi, maka suara tersebut bahkan tidak dapat kita dengar, karena fokus dalam situasi meditasi untuk mendengar suara lain maupun suara hati. Bahkan ketika seseorang yang melakukan meditasi disentuh oleh makhluk hidup lain, maka si pelaku bahkan bisa sama sekali merasa tidak disentuh karena faktor konsentrasi yang tinggi. Kualitas untuk mencapai situasi meditasi tanpa menghiraukan suara,

penglihatan dan aroma hanya dapat dicapai pada tataran atau tingkat yang cukup tinggi.

Ada iringan beberapa jenis tari tradisi yang juga menggunakan suara alam sebagai pengiringnya. Beberapa jenis iringan tersebut memiliki bagian tengah yang hanya diam, misalnya dengan durasi 15 menit, ada jarak waktu sekitar 5 menit yang diam tanpa instrument apapun. Dalam situasi *off* instrumen bukan berarti para penari harus berhenti bergerak. Namun masih tetap bergerak dan memanfaatkan suara alam sebagai pendukung gerak para penari. Dalam keadaan seperti itu, maka lebih tercipta bangunan situasi tertentu yang dapat menambah pendalaman konsep dari karya tari tersebut.

Pada zaman dahulu ada istilah *solah bowo*, yaitu proses di mana para empu-empu tari bergerak menari tanpa iringan musik. Proses ini dilakukan untuk melatih interaksi dan adu rasa antara penari satu dengan yang lain. Tanpa disadari, para empu yang menari tersebut bergerak dan membuat bermacam-macam formasi dan level yang tanpa dilatih atau disepakati sebelumnya. Semua dilakukan murni atas dasar olah rasa dan interaksi batin antar penari. Tentunya semuanya terbingkai dari pengaruh suara dan bunyi alam di sekitarnya yang dapat menjadi irama arah gerak masing-masing empu tari.



Ada 8 tingkatan kualitas ketubuhan para penari yang dinamakan *Hasta Sawanda*, yaitu: *pacak, pancat, ulat, luwes, wiled, lulut, irama, gending*. Wahyu mengatakan, penari yang sudah mencapai tataran atau tingkat kualitas ketubuhan yang ke tujuh, maka dapat bergerak tanpa ada ketergantungan dengan musik. Sehingga mampu bergerak hanya dengan memanfaatkan suara alam dan irama dalam tubuhnya masing-masing.

### **3. Literatur Hubungan Bunyi dengan Gerakan dan Korelasinya Dengan Yoga**

#### **a. *Soundscape* dan Tubuh**

Tubuh bukan merupakan perantara musik dengan instrumen saja, akan tetapi juga digunakan untuk menghafalkan musik dan menularkannya (Nakagawa, 2000: 44-45). Pernyataan Nakagawa memberikan gambaran, bahwa tubuh dalam gerak dan fungsi organnya tidak hanya dapat menjadi sebuah instrumen saja, akan tetapi dapat pula sebagai media penghafal musik. Pada penerapannya, tentu saja fungsi otak harus prima agar dapat bekerja dan memfungsikan seluruh tubuh sebagai media penghafal. Dari gerak isyarat tangan, kepala, dan kaki semuanya dapat menjadi media penghafal musik, semuanya didukung oleh ingatan otak yang kuat.

Dengan musik kita dapat membahas tubuh kita dengan cara yang berbeda dengan pembahasan tubuh pada umumnya (Nakagawa, 2000: 46). Memang benar adanya bahwa musik mampu menjembatani pembahasan tubuh pada umumnya dengan cara yang berbeda sesuai konteks tertentu. Dalam konteks ini, musik yang terdapat dalam proses latihan Yoga sangat berpengaruh terhadap kualitas ketubuhan gerakan Yoga. Tempo musik yang lambat dan volume yang lirih mampu menuntun gerak tubuh yang rileks dan santai, sesuai kaidah Yoga pada umumnya.

Pikiran kita mengatur tubuh; pikiran kita harus memiliki otot, masing-masing atom tubuh di bawah perintahnya. Ketika kita bergerak naik, semuanya harus ke atas; ketika kita berpaling ke kanan, semuanya harus berpaling ke kanan; ketika kita berpaling ke kiri, semuanya harus berpaling ke kiri (Khan, 2002: 86).

Pernyataan Khan di atas berkonsentrasi terhadap bagaimana pikiran memiliki kuasa penuh untuk mengatur segala aktivitas ketubuhan kita. Segala arah gerakan anggota tubuh harus selaras dengan perintah pikiran atau otak. Namun di balik itu semua, selalu ada irama yang memberikan tempo gerak kita. Setiap gerakan memiliki waktu tempuh untuk menuju ke posisi yang dikehendaki otak. Kembali lagi semuanya diatur oleh irama yang terpengaruh oleh karena suara dan bunyi yang ada di sekitar kita, maupun tertanam dalam hati kita.

Musik adalah miniatur dari harmoni kehidupan dalam bunyi pada indera yang terkonsentrasi. Orang yang tidak memiliki irama secara fisik, ia tidak bisa berjalan dengan baik; ia sering tersandung (Khan, 2002: 87).

Literatur tersebut memperjelas, bahwa selalu ada irama di balik setiap gerak tubuh kita. Indera kita menangkap irama yang hadir dari setiap bunyi yang kita dengar dari lingkungan sekitar. Kemudian disalurkan melalui syaraf dan ditangkap oleh otak untuk selanjutnya menjadi sebuah irama yang akan menjadi dasar dari setiap gerak. Namun terkadang terjadi kontradiksi antara irama yang ditangkap dengan gerak yang dituangkan oleh tubuh. Semuanya kembali ke otak yang memberikan perintah sesuai konteks kegiatan yang sedang dilakukan.

Bunyi meresap melalui seluruh dirinya, dan berdasar pengaruh khususnya, ia memperlambat irama atau mempercepat irama sirkulasi darah; ia membangkitkan atau menenangkan system syaraf; ia menggugah seseorang ke gairah yang lebih tinggi, atau menenangkannya dengan membawa ketenangan kepadanya (Khan, 2002: 105).

Dalam konteksnya dalam kegiatan Yoga, irama gerak tubuh haruslah disesuaikan dengan kaidah pada umumnya. Tuntutan gerakan Yoga yang rileks dan santai menjadikan tantangan untuk para peserta. Oleh sebab itu, kualitas *audial* di sekitar tempat latihan yang dalam penelitian ini diistilahkan sebagai *soundscape* haruslah mempunyai kriteria yang cukup baik. Meskipun dalam kenyataannya masih ada *soundscape* yang tergolongkan mengganggu konsentrasi dan relaksasi. Hal itu

menjadi sebuah bahan kajian bagaimana para peserta dapat tertantang untuk mengatasi situasi *soundscape* agar tidak mempengaruhi irama gerak tubuhnya.

Ini juga menunjukkan, bahwa semua yang kita lihat dalam dunia yang objektif ini – setiap bentuk – dibangun oleh bunyi: inilah fenomena bunyi itu (Khan, 2002: 95). Sebuah kalimat yang mempertegas bahwa setiap bentuk di dalam dunia ini memiliki unsur bunyi. Mengapa demikian? Karena kita mengenal segala sesuatunya berasal dari apa yang kita dengar, baik dari yang paling mendasar yaitu dari perkataan manusia, mesin, suara hewan dan tumbuhan, hingga gejala-gejala alam. Semuanya terbangun dan sampai di pikiran kita dari unsur bunyi.

Terlepas dari apa yang dilakukan oleh semua aspek tersebut untuk menghasilkan bunyi. Selalu ada aktivitas gerak di balik itu, selalu ada vibrasi maupun getaran yang mengakibatkan semuanya berbunyi. Hingga akhirnya menjadi sebuah *soundscape* yang dapat ditangkap oleh indera kita. Fenomena bunyi di sekitar tempat latihan Yoga dibangun oleh banyaknya aktivitas gerak baik dari makhluk hidup maupun alam, baik buatan maupun alami.

Efek fisik dari bunyi juga memberikan pengaruh besar terhadap tubuh manusia. Seluruh mekanisme, otot, sirkulasi darah, syaraf, semua digerakkan oleh kekuatan vibrasi (Khan, 2002: 96). Sekali lagi, vibrasi

memberikan pengaruh yang besar terhadap tubuh manusia. Pengaruh-pengaruh tersebutlah yang memacu gerak tubuh manusia. Pada intinya, vibrasi yang berasal dari bunyi dan diterima oleh indera kita memberikan efek yang sangat besar untuk kerja mekanisme tubuh manusia.

Walaupun semua dokter melawannya, ia secara naluriah berpikir bahwa sakit bisa disembuhkan dengan bantuan vibrasi (Khan, 2002: 98). Selain berfungsi untuk kerja mekanisme tubuh manusia. Vibrasi atau getaran yang disalurkan ke seluruh tubuh melalui otot, syaraf dan sirkulasi darah dapat menyembuhkan penyakit-penyakit tertentu.

#### **b. Napas dan *Soundscape* Dalam Yoga**

Sebagaimana dalam pembahasan awal, Yoga memiliki fokus utama yang menjadi kunci dalam setiap gerakan yang dilakukan, yaitu napas. Tidak sekedar bernapas biasa, namun napas yang memiliki ruang dan waktu, memiliki irama dan tempo, sehingga gerakan yang dihasilkan dapat rileks dan santai, dapat tertata, dan tentunya mendukung berhasilnya pengaruh positif di setiap gerakan yang dilakukan.

Setiap kata memiliki napas di sebaliknya, dan napas memiliki vibrasi spiritual (Khan, 2002: 101). Begitupula dengan Yoga, setiap gerakan yang dilakukan didasari oleh sebuah napas. Vibrasi spiritual yang dimaksud adalah irama dari napas itu sendiri. Irama tersebut dipengaruhi oleh apa

yang kita dengar di lingkungan kita berada. Irama tersebut diolah oleh pikiran dan hati kita untuk disesuaikan dengan aktivitas yang dilakukan oleh tubuh. Ketika diterapkan di Yoga, maka napas haruslah memiliki irama yang berasal dari pikiran dan hati yang benar-benar memiliki unsur spiritual yang positif.

Napas bukan hanya udara, tapi juga sebuah arus listrik: karenanya ini adalah vibrasi batiniah (Khan, 2002: 101). Selain memiliki vibrasi yang mengandung unsur spiritual, napas juga memiliki vibrasi mengandung unsur batiniah. Menurut analisa penulis, keduanya sebenarnya berkaitan satu sama lain, antara spiritual dengan batiniah. Keduanya bersumber dari pikiran dan hati, mengalirkan sebuah arus listrik yang masuk ke dalam aliran darah melalui syaraf dan pembuluh darah. Pada akhirnya dapat memacu gerak tubuh manusia.

Ini menunjukkan pada kita bahwa, di samping efek psikis dan efek ruhaniah suara terhadap manusia, ada juga efek fisiknya (Khan, 2002: 103). Pernyataan yang cukup jelas dari Khan, bahwa suara dengan segala bentuk vibrasinya dapat mempengaruhi psikis dan rohani, selain itu juga mempengaruhi fisik atau ragawi manusia. Dalam konteks ini, suara sedikit banyak berperan dalam mempengaruhi gerak fisik manusia melalui vibrasi dalam otot, syaraf, dan sirkulasi darah.



Tingkatan yang ketiga – di mana napas paling besar – adalah bunyi, karena pada tingkatan itu, napas yang muncul dalam bentuk bunyi, dihidupkan (Khan, 2002: 104). Itu adalah tingkatan aliran dalam bernapas, di mana tingkatan yang ketiga, napas mampu menghasilkan sebuah bunyi. Yaitu melalui hidung dan mulut, dengan syarat menghasilkan sebuah vibrasi bunyi.

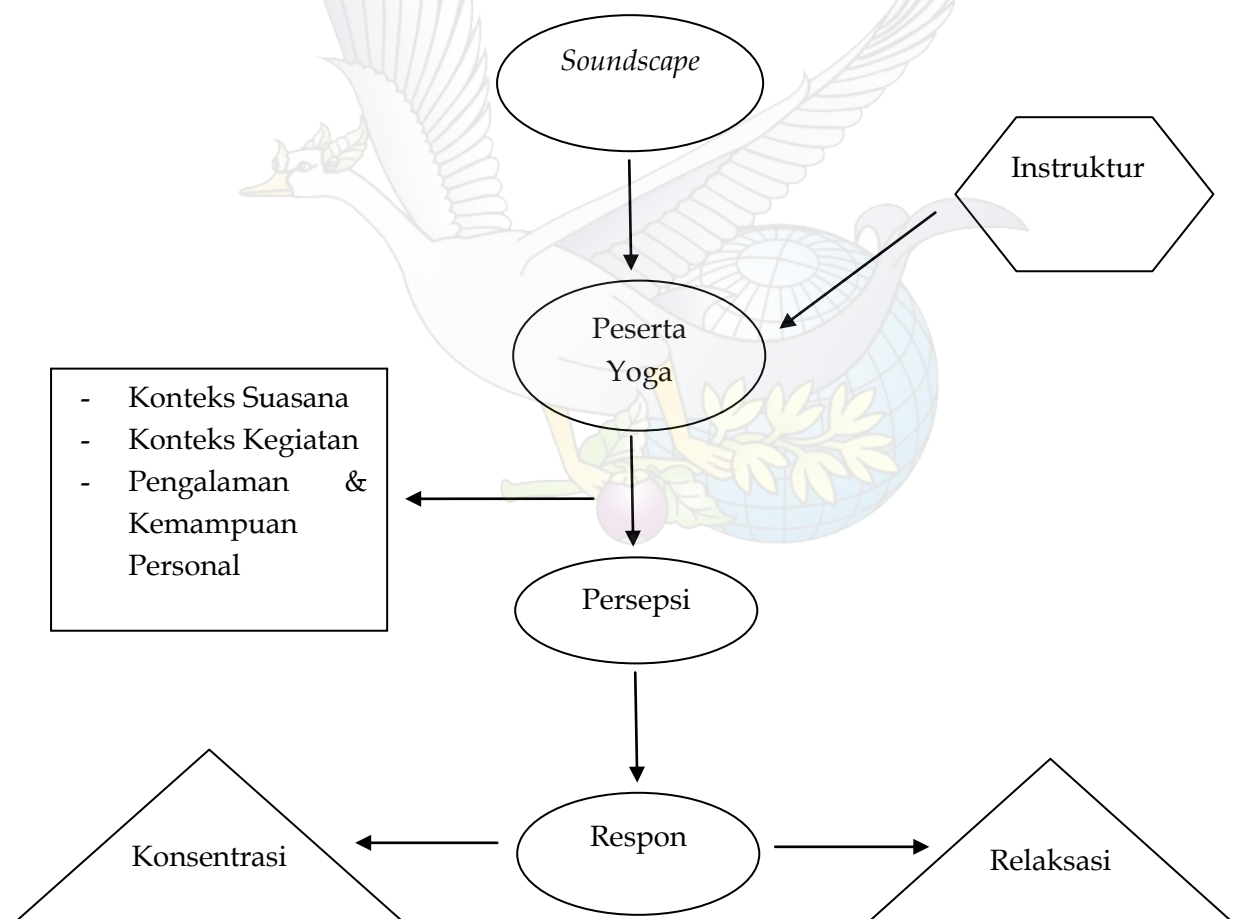
Ketika kita sampai pada intisari dan prinsip batin dari suara, semakin kita mendekatkannya dengan alam, maka semakin tangguh dan semakin ajaiblah ia (Khan, 2002: 107). Sebagai penutup, adalah pernyataan dari Khan yang menitikberatkan pada prinsip batin dari suara. Alam yang menjadi instrumen terbesar di dunia, harus kita pahami dan hargai. Sebagaimana kita mengetahui bahwa kita tidak pernah sendiri hidup di alam ini. Kitapun tidak pernah bisa merasa sunyi hidup di belahan alam manapun. Karena kesunyianpun adalah bunyi. Semua bentuk di dunia selalu menghasilkan vibrasi. Vibrasi itulah yang menghasilkan irama. Irama itulah yang kita tangkap dan menjadi acuan utama untuk napas serta tubuh kita bekerja.

## BAB IV

### PERSEPSI *SOUNDSCAPE* DALAM PROSES LATIHAN HATHA YOGA

#### A. Aplikasi Skema *Soundscape* Latihan Yoga

Sebelum menuju ke pembahasan utama, terlebih dahulu penulis memberikan gambaran konsep utama untuk pembedahan data melalui sebuah skema aplikasi topik yang dibahas.



**Bagan 4.1** Skema konsep penelitian persepsi peserta Yoga terhadap *soundscape*.

Analisa skema konsep penelitian persepsi peserta Yoga terhadap *soundscape*:

- *Soundscape* yang ada baik di Ganeps dan Taman Balekambang Surakarta hadir baik secara sengaja maupun tidak di sekitar tempat latihan. Keduanya sama-sama ditangkap oleh indera pendengaran peserta.
- Instruktur berada pada posisi yang hampir sejajar dengan *soundscape*, namun pengaruhnya terhadap peserta berbeda. Apabila *soundscape* adalah suara yang sering diabaikan dan kadang didengarkan. Berbeda dengan suara instruktur yang sejak awal mulai latihan harus didengarkan oleh para peserta Yoga. Oleh sebab itu, di sini instruktur juga berperan mengatur porsi *soundscape* yang didengarkan para peserta. Semua tergantung oleh intensitas aba-aba atau arahan dari instruktur. Dengan demikian, pada saat proses latihan berlangsung, peserta mendengarkan dua sumber suara, yaitu: instruktur dan *soundscape*.
- Peserta Yoga yang telah menerima dua sumber suara, kemudian mengolah pendengarannya untuk memilah-milah mana suara yang harus dia dengarkan. Hal ini adalah bagian dari konteks suasana. Peserta Yoga menerima *soundscape* pada saat proses berlatih dengan porsi yang berbeda, yaitu saat sesi meditasi, asana, dan savasana atau relaksasi. Hal ini adalah bagian dari konteks kegiatan. Tahapan selanjutnya, persepsi peserta Yoga dalam menerima *soundscape* dipengaruhi oleh pengalaman dan kemampuan personal peserta.
- Persepsi peserta Yoga terbangun dari ketiga aspek proses di atas. Hasilnya adalah pendapat dari para peserta Yoga yang

didapatkan dari data, baik data kuesioner, data wawancara, maupun observasi penulis.

- Pada tahapan akhir, sampai pada titik respon. Tahapan ini semua persepsi peserta Yoga mengarah pada respon mendengarkan *soundscape*, dalam topik ini ada dua fokus, yaitu konsentrasi dan relaksasi. Fokus konsentrasi adalah saat di mana peserta melakukan sesi asana, sedangkan fokus relaksasi saat di mana peserta melakukan sesi meditasi dan savasana. Hasilnya terangkum dalam beberapa subbab selanjutnya, baik analisis kuesioner, analisis wawancara dan analisis pengalaman observasi penulis.

## **B. Analisis Data Kuesioner dan *Soundscape* Yoga**

### **1. Analisis Data Kuesioner**

#### **a. Yoga Ganeps**

Terdapat dua tempat yang menjadi lokasi latihan jadwal Yoga sore di Ganeps, yaitu pada lantai 3 dan lantai 2. Apabila cuaca hujan atau langit yang mendung, maka lokasi berpindah pada lantai 2. Pada lantai 2, dari segi arsitektur, lokasinya lebih tertutup dibandingkan dengan lantai 3. Sedangkan dari segi kualitas *audial*, tidak jauh berbeda dengan suasana pada lantai 3. Dari segi gangguan suara kendaraan bermotor yang berlalu-lalang tergolong lebih banyak. Hal itu karena jaraknya terhadap lokasi jalan raya lebih dekat dibandingkan dengan lantai 3.

Untuk suara aktivitas dapur hampir sama dengan lokasi lantai 3, karena keduanya berdekatan dengan dapur. Yang berbeda terletak pada suara gemericik air buatan, pada lantai 2 tidak terdapat alat tersebut. Di bawah ini menggambarkan suasana latihan yang bertempat di lantai 2 Ganeps yang dipimpin oleh instruktur Bu Ester:



**Gambar 4.1** Suasana Yoga sore di Toko Ganeps. Para peserta dan instruktur sedang melakukan sesi Yoga asana.

(Foto : dok. Pribadi, 22 Desember 2014)





**Gambar 4.2** Suasana Yoga sore di Toko Ganeps. Para peserta dan instruktur sedang melakukan sesi savasana atau relaksasi.

(Foto : dok. Pribadi, 22 Desember 2014)

Berikut adalah suasana latihan Yoga pagi yang dipimpin oleh instruktur Pak Sutopo:



**Gambar 4.3** Suasana Yoga pagi di Toko Ganeps. Para peserta dan instruktur sedang melakukan sesi Yoga asana.

(Foto : dok. Pribadi, 5 Januari 2015)





**Gambar 4.4** Suasana Yoga pagi di Toko Ganeps. Para peserta dan instruktur sedang melakukan sesi Yoga asana.

(Foto : dok. Pribadi, 5 Januari 2015)

Berikut akan penulis sampaikan penyimpulan dari hasil kuesioner yang diberikan kepada peserta Yoga di Toko Ganeps. Hasil analisa yang lebih terperinci dapat dilihat pada halaman lampiran, dengan penelaahan terperinci dari hasil jawaban masing-masing peserta.

Berdasarkan hasil kuesioner, peserta mempunyai bermacam-macam pengalaman melakukan Yoga, mulai antara 1-3 kali hingga lebih dari 13 kali. Namun rata-rata peserta telah melakukan Yoga lebih dari 7 kali selama ini. Pertanyaan kedua mengenai kondisi kesehatan, para peserta Yoga rata-rata sedang dalam keadaan sehat atau bugar untuk melakukan Yoga. Berdasarkan kemampuan mengatur konsentrasi, para peserta rata-rata mengakui mampu mengatur konsentrasinya dengan baik, tidak ada

jawaban yang menjawab bahwa dirinya tidak dapat mengatur konsentrasinya.

Untuk jawaban mengenai *soundscape* yang terdengar, terdapat jawaban yang beragam dari para peserta. Pada intinya, semua suara yang telah terdata mampu didengar oleh para peserta saat menjalani latihan Yoga. Mulai dari suara gemericik air buatan, lalu lintas kendaraan di jalan, aktivitas memasak di dapur, suara aktivitas di Masjid, aktivitas pasar, dan sebagainya. Akan tetapi ada satu yang di luar dugaan, seorang peserta bernama Hany berusia 38 tahun menuliskan bahwa dia menganggap nafas adalah bagian dari *soundscape* juga. Barulah penulis juga baru menyadari bahwa bernafas juga menghasilkan suara, dan banyak orang tidak menyadari bahwa itu juga bagian dari *soundscape*.

Selanjutnya adalah pertanyaan ke lima, yaitu mengenai pengaruhnya terhadap konsentrasi saat latihan. Sebagian besar peserta merasa suara *soundscape* tidak terlalu mengganggu proses latihan Yoga. Akan tetapi ada beberapa peserta yang merasa cukup terganggu dengan mendengar *soundscape* tersebut. Peserta yang merasa terganggu dengan *soundscape* yang terdengar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya kemampuannya mengatur konsentrasi dan pengalaman dalam ber-Yoga, selain itu bisa pula pengaruh kondisi kesehatan saat berlatih Yoga.

Melangkah ke pertanyaan ke enam mengenai pengaruh *soundscape* terhadap proses relaksasi atau sesi terakhir savasana. Dibandingkan jawaban dari pertanyaan ke lima, jawaban peserta dari pertanyaan ke enam memiliki perbedaan yang cukup berarti untuk sebuah data. Cukup banyak dari para peserta merasakan bahwa *soundscape* cukup mengganggu dalam proses relaksasi atau savasana. Namun ada satu orang peserta bernama Hany yang mengaku sudah merasa biasa ketika mendengar *soundscape* saat melakukan savasana. Dapat disimpulkan bahwa saat berkonsentrasi dan melakukan gerakan, dibandingkan saat berelaksasi dan melakukan savasana, peserta lebih merasakan kehadiran *soundscape* pada saat sesi relaksasi savasana. Hal tersebut karena pada sesi tersebut, peserta mengalami nol aktivitas, atau dalam posisi mayat tidur tanpa gerakan apapun, hanya merasakan hadirnya suara dan aroma di sekitar tempat latihan.

Selanjutnya pertanyaan terakhir dari kuesioner di Toko Ganeps, yaitu mengenai kondisi badan usai melakukan proses latihan Yoga. Berdasarkan jawaban, sebagian besar dari peserta merasakan badannya cukup segar usai menjalani Yoga. Namun ada satu peserta perempuan bernama Ny. Sri Mulyono yang menuliskan bahwa dia merasa capek usai melakukan Yoga, akan tetapi disertai alasan karena dia baru pertama kali melakukan Yoga. Pengalamannya dalam berYoga yang masih kurang

menjadi penyimpulan bahwa dia belum mampu mengatur kadar energi yang harus dihasilkan dalam berYoga. Dalam hal ini, arti Yoga sejak awal harus dipahami bahwa seharusnya adalah menarik atau mengumpulkan energi, bukan malah menghabiskan energi. Hal itu dapat tercapai seiring dengan pengalaman dan kesungguhan dalam melakukan Yoga.

#### **b. Yoga Balekambang**

Berbeda dengan dua lokasi sebelumnya yang masih dalam tempat yang sama yaitu di toko Ganeps. Kali ini pembahasan berada di lokasi terbuka, yaitu di Taman Balekambang Surakarta. Jadwal Yoga di Taman Balekambang dilaksanakan setiap hari Rabu dan Sabtu pada pukul 06.00 sampai 07.30. Suasana yang asri dan sejuk tidak menjadikan lokasinya terbebas dari *soundscape* yang masuk golongan mengganggu, seperti kendaraan bermotor dan mesin lainnya. Namun demikian justru suara kendaraan yang berlalu lalang sangat sering terdengar, karena lokasi Balekambang yang berbatasan langsung dengan jalan raya lintasan bus, truk, dan lain-lain.

Berikut adalah suasana latihan Yoga pagi di Taman Balekambang yang dipimpin oleh instruktur Ibu Ana:





**Gambar 4.5** Suasana Yoga pagi di Taman Balekambang Surakarta. Para peserta dan instruktur sedang melakukan sesi meditasi.

(Foto : dok. Pribadi, 24 Desember 2014)



**Gambar 4.6** Suasana Yoga pagi di Taman Balekambang Surakarta. Para peserta dan instruktur sedang melakukan sesi Yoga asana.

(Foto : dok. Pribadi, 24 Desember 2014)

Berikut akan penulis sampaikan penyimpulan dari hasil kuesioner yang diberikan kepada peserta Yoga di Taman Balekambang Surakarta. Hasil analisa yang lebih terperinci dapat dilihat pada halaman lampiran, dengan penelaahan terperinci dari hasil jawaban masing-masing peserta.

Pembahasan pertama mengenai pertanyaan pertama, sebagian besar peserta telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali pertemuan. Namun demikian beberapa dari mereka masih di bawah 7 bahkan di bawah 3 kali.



Kemudian dari kondisi kesehatan, sebagian besar peserta juga merasakan badannya sangat segar untuk melakukan Yoga, namun juga ada beberapa yang kurang sehat saat berYoga. Apabila dianalisa maka kondisi juga akan mempengaruhi kualitas berlatih dan konsentrasi peserta. Benar adanya, seorang peserta bernama Ninik yang kondisinya kurang sehat, ternyata kurang mampu mengatur konsentrasinya.

Berlanjut dari segi *soundscape* yang terdengar oleh peserta, dari hasil kuesioner dapat disimpulkan bahwa suara dan bunyi yang terdata dapat didengarkan oleh para peserta Yoga. *Soundscape* tersebut di antaranya adalah kicauan burung, suara orang menyapu, suara penjaga Taman Balekambang, kendaraan yang melintas, musik pengiring Yoga dan sebagainya. Dari hasil data suara yang dituliskan di pilihan jawaban ternyata masih kurang, karena peserta menambahkan beberapa suara *soundscape* yang sempat terabaikan, yaitu aktivitas mesin pemotong rumput.

Selanjutnya adalah pengaruhnya bagi konsentrasi peserta saat meditasi. Sebagian peserta mengakui bahwa suara-suara yang terdengar cukup mengganggu dalam proses meditasi. Hal tersebut memang benar adanya, karena dalam proses meditasi, kondisi semua indera dalam tubuh berada pada posisi nol, sehingga mampu menerima segala macam bunyi dan suara yang hadir di sekitar tempat latihan. Bahkan ada salah seorang

peserta bernama Srie S. merasa sangat nyaman ketika mendengarkan berbagai *soundscape* saat sesi meditasi. Penulis memperkirakan bahwa dia mampu fokus mendengarkan *soundscape* yang nyaman untuk didengarkan.

Pertanyaan ke enam mengenai pengaruh terhadap konsentrasi melakukan gerakan Yoga, sebagian peserta ternyata tidak terlalu menghiraukan dengan adanya *soundscape* yang ada. Lain dengan jawaban pada pertanyaan ke tujuh, yaitu mengenai pengaruh *soundscape* saat melakukan savasana. Peserta bernama Kristiana dan Yendrayani merasa suara dan bunyi yang terdengar saat melakukan savasana sangat mengganggu mereka. Penulis menyimpulkan bahwa kondisi tubuh dan pikiran saat melakukan gerakan Yoga berbeda dengan kondisi tubuh dan pikiran saat melakukan meditasi dan relaksasi savasana. Kondisi tubuh dan pikiran mempengaruhi kepekaan indera peserta khususnya pendengaran, saat bergerak peserta cenderung berfokus dengan materi yang diberikan instruktur. Sedangkan pada saat melakukan meditasi dan relaksasi, inderawi akan cenderung lebih terbuka menerima segala yang hadir masuk ke tubuh kita, termasuk *soundscape*.

## 2. Analisis *Soundscape* Toko Ganeps dan Taman Balekambang

Toko Ganeps dan Taman Balekambang adalah dua tempat yang menjadi fokus dalam penelitian ini. Kedua tempat ini memiliki latarbelakang dan tujuan yang berbeda, serta yang utama adalah suasana lokasinya yang berbeda. Ganeps yang berfungsi sebagai industri bergerak di bidang kuliner mempunyai perbedaan yang signifikan dengan Taman Balekambang yang berfungsi sebagai lokasi wisata alam buatan. Oleh karena hal tersebut peneliti telah memisahkan jenis *soundscape* yang hadir di kedua tempat tersebut.

Pada tahap selanjutnya, penulis mencoba menganalisa jenis-jenis *soundscape* yang hadir di kedua tempat latihan, namun dibedakan menurut jenis yang dikehendaki dan tidak dikehendaki oleh peserta Yoga. Data yang didapatkan merupakan analisis dari hasil wawancara, kuesioner, dan observasi terhadap para peserta Yoga di kedua tempat. Berikut adalah pembagian *soundscape* yang dikehendaki dan tidak dikehendaki terdengar oleh para peserta.

### Toko Ganeps:

No	<i>Soundscape</i> yang dikehendaki peserta	<i>Soundscape</i> yang tidak dikehendaki peserta
1.	Suara instruktur Yoga	Aktivitas memasak

2.	Gemicik air buatan	Lalu lintas kendaraan di depan Ganeps
3.	Musik pengiring Yoga	Aktivitas dari tempat ibadah
4.		Aktivitas pasar di samping Ganeps

### Taman Balekambang

No	<i>Soundscape</i> yang dikehendaki peserta	<i>Soundscape</i> yang tidak dikehendaki peserta
1.	Suara instruktur Yoga	Suara aktivitas orang menyapu
2.	Kicauan burung dan suara hewan di area Taman Balekambang	Lalu lintas kendaraan di samping Taman Balekambang
3.	Musik pengiring Yoga	Aktivitas orang memotong rumput
4.	Gesekan daun dan ranting pohon	Suara kereta api melintas
5.		Suara obrolan para penjaga Taman Balekambang

Seluruh *soundscape* yang telah diklasifikasi berdasarkan pengaruhnya bagi peserta tersebut menjadi gambaran bahwa, kepekaan peserta Yoga dalam mendengar dan menanggapi *soundscape*, mempengaruhi persepsinya untuk dapat mengatur kemampuan tiap individu dalam berkonsentrasi serta berelaksasi saat berYoga. Suara yang dikehendaki ada mampu mendukung proses latihan para peserta Yoga, khususnya untuk berkonsentrasi dalam menerima materi yang diberikan instruktur. Sedangkan suara tidak dikehendaki ada mampu mengurangi daya konsentrasi dan relaksasi dari peserta Yoga. Hal tersebut sesuai dengan teori dari Jennings dan Cain, bahwa persepsi mendengarkan *soundscape* tergantung dari pribadi peserta, dalam hal ini menghasilkan data klasifikasi antara *soundscape* yang dikehendaki dan tidak dikehendaki ada dalam proses latihan Yoga.

### C. Persepsi *Soundscape* Berdasarkan Interview Peserta & Observasi Penulis

#### 1. Persepsi *Soundscape* Berdasarkan Interview Peserta

Amanda seorang peserta Yoga perempuan berusia 34 tahun, memberikan pernyataan usai melakukan Yoga sore di Toko Ganeps tanggal 22 Desember 2014. Dia sudah melakukan Yoga lebih dari 10 kali. Menurutnya, selama melakukan Yoga banyak sekali suara-suara lingkungan yang didengarnya. Seperti suara kendaraan yang lewat di jalan raya, aktivitas dapur Toko Ganeps, gemericik air dan aktivitas Masjid. Namun dari berbagai suara yang didengarnya, yang paling mengganggu adalah suara kendaraan yang lalu lalang di jalan raya depan Toko Ganeps, yang kedua adalah aktivitas Masjid. “Kadang ada suara motor dengan knalpot yang sangat berisik, itu mengganggu sekali, karena saya jadi tidak bisa mendengar instruksi dari instruktur” (Amanda, wawancara 22 Desember 2014, pukul 18.10).

Pada saat melakukan savasana, dia juga merasa sedikit terganggu dengan suara-suara *soundscape* tersebut. Tetapi tidak terlalu, karena badan sudah terasa lelah usai beraktivitas seharian dan ber-Yoga kemudian dibaringkan, badan menjadi terasa sangat nyaman. Oleh sebab itu, suara tidak terlalu berpengaruh terhadapnya, meskipun terkadang pikirannya menjadi kurang tenang ketika mendengar suara yang sangat bising.



Berdasarkan hasil tersebut, Amanda membuktikan bahwa suara-suara lingkungan yang hadir di sekitar tempat latihan tidak hanya sekedar ada dan dilewatkan. Akan tetapi sedikit banyak memberi pengaruh terhadapnya, terutama terhadap konsentrasinya untuk menerima materi Yoga. Pada saat melakukan Yoga asana, terbukti dia terkadang merasa kurang mendengar instruksi dari instruktur oleh karena terganggu suara bising baik dari kendaraan lewat maupun aktivitas Masjid yang didengarnya.

Akan tetapi, secara umum saat melakukan Yoga asana dia tidak terlalu memperhatikan suara-suara yang ada, karena dia mencoba fokus untuk melakukan Yoga. Sedangkan pada saat sesi savasana atau relaksasi, Amanda merasa tubuhnya sangat lelah, sehingga suara apapun yang didengarnya merasa tidak menghalanginya untuk dapat istirahat. Meskipun sesekali pikirannya terganggu oleh suara bising kendaraan yang didengarnya.

Pradipta, seorang peserta Yoga laki-laki berusia 24 tahun memberikan pernyataan usai melakukan Yoga pagi di Toko Ganeps tanggal 30 Desember 2014. Dia telah melakukan Yoga 5 kali baik di Toko ganeps maupun Taman Balekambang. Menurutnya, selama melakukan Yoga dia tidak terlalu memperhatikan suara-suara lingkungan di sekitar tempat latihan. Dia menambahkan, “walaupun tidak terlalu

memperhatikan bukan berarti saya tidak bisa mendengarnya” (Pradipta, wawancara 30 Desember 2014, pukul 08.15). Sering dia mendengarkan aktivitas dapur yang cukup berisik, dan aktivitas kendaraan yang lalu lalang. Namun pendengaran itu hanya lewat saja atau hanya sekedar didengar sekilas, tidak terlalu berpengaruh kepadanya.

Hal itu terjadi saat dia melakukan Yoga asana, di mana dia mencoba mengikuti instruksi dari instruktur dengan serius. Berbeda lagi saat sesi relaksasi atau savasana. Dia merasa suara-suara *soundscape* yang ada di sekitar tempat latihan cukup mengganggu kualitas latihannya, terutama dalam beristirahat. Kondisi tubuhnya yang lelah usai ber-Yoga membutuhkan suasana yang tenang untuk beristirahat. Sehingga suara-suara lingkungan yang didengarnya terkadang membuatnya tidak tenang, dan mengurangi kualitasnya dalam berelaksasi.

Dari hasil interview tersebut dapat disimpulkan, bahwa Pradipta cukup baik dalam berkonsentrasi, khususnya pada saat sesi Yoga asana. Hal itu karena dia mampu fokus terhadap materi yang diberikan oleh instruktur. Namun dapat pula karena dia yang masih kurang hafal dengan gerakan-gerakan yang diberikan, karena baru melakukan Yoga 5 kali, sehingga harus memperhatikan baik-baik. Hal tersebut menjadikannya tidak terlalu memperhatikan suara-suara yang ada di sekitarnya.

Berbeda lagi di saat sesi savasana atau relaksasi, dia merasa suara-suara *soundscape* yang didengarnya cukup mengganggu kualitas istirahatnya. Suara kendaraan yang lalu lalang, aktivitas memasak di dapur menjadikan pikirannya sedikit kurang tenang. Akibatnya dia merasa kurang puas dengan savasana yang dilakukannya, menurutnya waktu savasana yang diberikan dalam latihan kali ini juga terlalu singkat. Secara keseluruhan, suara *soundscape* terbukti mampu mempengaruhi kualitasnya dalam berlatih, terutama relaksasi yang dilakukannya.

Rahmawati seorang peserta Yoga perempuan berusia 38 tahun memberikan pernyataan usai melakukan Yoga pagi di Taman Balekambang Surakarta. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 15 kali. Menurutnya, suara-suara lingkungan yang ada di sekitar tempat latihan Yoga ada yang bersifat mengganggu, kemudian biasa saja, dan adapula yang membuatnya nyaman. Suara lingkungan yang mengganggu di antaranya kendaraan yang lalu lalang di jalan raya, serta mesin pemotong rumput yang kadang ada. *Soundscape* yang dianggapnya biasa saja adalah aktivitas manusia di dalam Taman Balekambang, seperti orang menyapu dan motor yang lewat. Kemudian suara lingkungan yang dianggapnya membuat nyaman adalah suara alam seperti kicauan burung, dahan-dahan yang tertiup angin, dan suara alami lainnya.

“Sewaktu meditasi, saya merasa suara-suara tersebut berperan dalam pengaturan konsentrasiku, kadang bisa fokus, kadang juga bisa bikin buyar”, (Rahmawati, wawancara 24 Desember 2014, pukul 07. 40). Sedangkan saat sesi Yoga asana, sama seperti Amanda, suara lingkungan yang dikategorikan mengganggu tadi juga sangat berpengaruh. Karena instruktur tidak menggunakan pengeras suara, jadi terkadang beberapa kali instruksi gerakan Yoga kurang terdengar dengan baik oleh karena tertutup *soundscape* yang mengganggu seperti suara kendaraan yang melintas di jalan raya dan suara mesin pemotong rumput.

Pada sesi terakhir relaksasi atau savasana, tubuhnya yang lelah usai ber-Yoga menjadi sangat nyaman saat dibuat tidur terlentang. Pengaruhnya terhadap suara lingkungan menurutnya tidak terlalu mengganggunya. Hal itu karena dia sudah biasa mendengar suara-suara lingkungan yang hadir, terutama pada saat sesi savasana. Mungkin karena faktor lelah, jadi pendengaran membiarkan segala suara yang ada untuk terdengar. Akan tetapi pikiran tetap pada fokus yaitu untuk mengistirahatkan tubuh. Faktor lain adalah pengalamannya dalam ber-Yoga menjadikan dia mulai terbiasa dengan suara-suara bising yang ada di saat latihan. Secara kesimpulan, *soundscape* sekali lagi sedikit banyak dapat mempengaruhi konsentrasi seseorang, sedangkan untuk relaksasi

kondisi tubuh menjadi faktor yang juga tak kalah penting dalam pengaruhnya terhadap suara-suara lingkungan.

## **2. Persepsi *Soundscape* Berdasarkan Observasi Penulis**

Sejauh pengalaman yang penulis dapat selama ber-Yoga baik di Toko Ganeps maupun di Taman Balekambang terdapat beberapa kesamaan dan perbedaan dengan pengalaman yang didapat oleh para peserta Yoga yang menjadi narasumber. Penulis sendiri telah melakukan Yoga sebanyak 9 kali. Selama melakukan Yoga banyak sekali suara-suara lingkungan yang dapat terdengar oleh telinga. Jenis-jenisnya telah terdata pada Bab II penelitian ini. Banyaknya jenis *soundscape* yang ada di sekitar tempat latihan tentu juga mempengaruhi penulis dalam berkonsentrasi serta berelaksasi saat melakukan Yoga.

Saat ber-Yoga sore di Ganeps, penulis merasa suara yang paling banyak mempengaruhi atau mengganggu konsentrasi serta relaksasi adalah suara kendaraan yang lalu lalang di jalan, serta aktivitas Masjid, mengingat waktu yang digunakan untuk latihan menjelang Adzan Maghrib. Sedangkan suara lainnya seperti orang memasak tidak terlalu mempengaruhi penulis pada saat melakukan Yoga asana. Berbeda lagi pada saat melakukan sesi savasana. Penulis merasa terganggu dengan suara-suara bising yang ada. Kondisi tubuh dan pikiran menjadi kurang

nyaman karena volume serta tempo suara yang hadir tidak stabil. Akan tetapi cukup terbantu dengan adanya suara gemericik air buatan dan iringan Yoga yang membuat penulis cukup nyaman, meskipun terkadang secara volume kalah dengan *soundscape* yang tidak stabil.

Saat ber-Yoga pagi di Toko Ganeps, penulis juga merasa ada beberapa suara yang sekiranya mengganggu konsentrasi dan relaksasi tubuh dan pikiran. Suara *soundscape* tersebut di antaranya masih sama yaitu kendaraan yang lalu lalang, bedanya kali ini suara aktivitas memasak yang menjadi faktor pengganggu kedua. Hal itu karena aktivitas memasak pagi dari Toko Ganeps lebih produktif dibanding pada sore hari. Suara seperti gemericik air buatan dan musik pengiring Yoga kembali menjadi suara yang membuat nyaman tubuh dan pikiran. Secara keseluruhan kualitas latihan penulis saat melakukan Yoga pagi sedikit lebih membaik, mungkin karena kondisi badan yang masih segar pada pagi hari, sehingga konsentrasi dan fokus juga lebih meningkat.

Terakhir adalah pengalaman penulis saat melakukan Yoga di Balekambang. Suasana yang asri dan alami setidaknya cukup membantu meningkatkan *mood* dalam ber-Yoga, ditambah waktu yang masih pagi hari dengan kondisi badan yang masih bugar. Beberapa suara dapat tertangkap oleh pendengaran penulis, di antaranya mesin pemotong rumput, lalu lintas kendaraan di jalan, kicauan burung-burung, dahan-



dahan yang tertiup angin, orang sedang menyapu, dan motor yang memasuki area Balekambang. Kembali, suara kendaraan yang lalu lalang di jalan raya menjadi faktor pengganggu utama, selain itu juga mesin pemotong rumput yang tidak setiap hari terdengar.

Pada sesi meditasi suara *soundscape* bising yang terdengar sangat mengganggu konsentrasi penulis. Namun memasuki sesi Yoga asana, suara-suara sedikit teredam karena penulis harus berfokus terhadap materi yang diberikan instruktur. Akan tetapi sama dengan beberapa peserta narasumber lainnya, sesekali instruksi dari instruktur sempat tidak terdengar karena tertutup oleh suara bising dari *soundscape* sekitar. Selanjutnya pada sesi savasana atau relaksasi hampir sama dengan sesi meditasi, sesi ini membutuhkan konsentrasi untuk dapat mencapai istirahat yang efektif dan sempurna. Suara-suara lingkungan yang ada sedikit banyak berperan penting dalam mencapai konsentrasi istirahat yang nyaman. Beberapa kali suara-suara bising sangat mengganggu dan membuat tidak nyaman, namun kondisi tubuh yang lelah cukup mengurangi pengaruh buruk dari *soundscape* yang ada.

#### **D. Analisis Data Penelitian Berdasarkan Teori *Soundscape***

Selanjutnya adalah penguraian dari hasil penggalian data dan dipadukan dengan teori *soundscape* yang digunakan. Dalam latihan Yoga, setiap peserta memiliki respons dan tanggapan masing-masing mengenai pengaruh *soundscape* terhadap kualitas latihannya. Dari hasil kuesioner diperoleh data bahwa setiap peserta mampu memperhatikan berbagai jenis *soundscape* yang berbeda-beda antara satu peserta dengan peserta lain selama proses Yoga berlangsung. Semakin banyak *soundscape* yang didengarkan maka seseorang tersebut dinilai peka dan mampu mendengar suara dengan betul (Nakagawa, 2000: 107). Namun dalam konteks kali ini dapat dipahami sebagai: 1. Kepekaan karena telah menikmati materi Yoga; 2. Kurangnya konsentrasi selama mengikuti Yoga. Keduanya dibedakan oleh faktor pengalaman ber-Yoga, apabila telah berpengalaman dapat dikategorikan ke nomor 1, apabila belum maka ke kategori 2. Hasil tersebut masih dipertimbangkan oleh faktor kemampuan dalam mengatur konsentrasi, kondisi badan saat mengikuti Yoga, jenis kelamin, dan umur peserta Yoga.

Dari sebagian besar hasil kuesioner, banyak peserta yang menjawab bahwa *soundscape* tidak terlalu mempengaruhi kualitasnya dalam ber-Yoga. Namun begitu, ada beberapa peserta yang dapat dinilai terpengaruh, di antaranya: Pulung, Kristiana, Yendrayani, Yuni, Ninik

dan Mufti. Mereka juga cukup peka karena mampu memperhatikan berbagai macam *soundscape* yang hadir di sekitar tempat latihan. Dalam Yoga di Balekambang ada salah satu peserta bahkan mengatakan nyaman dengan suara lingkungan yang didengarnya yaitu Srie S. Benar adanya, dari hasil kuesioner ternyata dia hanya memperhatikan suara musik pengiring Yoga yang lembut.

Persepsi *soundscape* pada dasarnya merupakan hal yang personal bagi pendengar, dan terpengaruh dari pengalaman pribadi dan pilihan masing-masing, yang kemudian mengarah pada suasana mendengarkan. Batas pemikiran ini adalah hasil dari ide bahwa persepsi seseorang tentang *soundscape* bergantung pada kegiatan yang pada saat itu juga sedang mereka lakukan dan hal ini mempengaruhi respon mereka dalam mendengarkan. (Jennings & Cain dalam Farina, 2013: 4)

Penulis mengambil konsep dari Jennings & Cain tersebut sebagai acuan untuk pembedahan data yang didapatkan. Konsep tersebut sesuai dengan hasil data yang didapatkan, suasana mendengarkan yang didapat oleh para peserta mengarah pada peran instruktur yang juga menjadi pengendali kegiatan yang sedang dilakukan, dalam hal ini adalah Yoga. Peran instruktur sangatlah penting dalam membangun persepsi *soundscape* terhadap para peserta. Kemampuan instruktur dituntut dapat mengalihkan perhatian peserta dalam mendengarkan *soundscape* yang mengganggu mereka terlepas dari pengalaman dan kemampuan peserta dalam berkonsentrasi saat berYoga. Oleh sebab itu, persepsi peserta

terhadap *soundscape* juga terpengaruh oleh kemampuan dari instruktur untuk membawa suasana yang kondusif dalam berlatih Yoga.

Gaduh tidak bisa ditentukan oleh kuantitas bunyi, yaitu keras lirihnya suara yang diukur dengan alat desibel (satuan keras-lemahnya bunyi); akan tetapi ditentukan oleh kualitas bunyi (Nakagawa, 2000: 110). Pernyataan Nakagawa tersebut berkaitan dengan kualitas *soundscape* yang didengarkan oleh para peserta. Berdasarkan hasil data yang didapat, terdapat pula peserta yang sesuai dengan konsep Nakagawa. Peserta merasa tidak terganggu dengan adanya suara keras di sekitarnya. Sebaliknya justru suara yang membuat risih telingalah yang mengganggunya. Yaitu pada sesi latihan di Balekambang, suara alat pemotong rumput yang kuantitas bunyinya tinggi tidak terlalu mengganggu peserta, akan tetapi suara orang menyapu lantai yang menurutnya 'menggelitik' telinga justru mengganggu dirinya saat berlatih Yoga.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Antara bunyi, alam dan masyarakat adalah tiga hal yang dikaji untuk dapat disatukan di dalam penelitian ini. Segala macam suara dan bunyi yang dihasilkan oleh aktivitas alam dan manusia di sekitar lingkungan kita itulah yang disebut *soundscape*. Pada penelitian kali ini, penulis mencoba membedah *soundscape* pada konteks psikologi. Toko Ganeps dan Taman Balekambang Surakarta menjadi tempat para peserta Yoga berproses latihan, sekaligus tempat untuk sumber kajian dan analisa terkait dengan topik penelitian. Berdasarkan rumusan masalah yang ada, yaitu: 1) Bagaimana korelasi *soundscape* bagi tubuh dan pikiran manusia?; 2) Bagaimana persepsi peserta Yoga terhadap *soundscape* yang ada di Ganeps dan Taman Balekambang? Maka penelitian ini menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Berdasarkan hasil analisis data yang didapatkan, korelasi *soundscape* bagi tubuh dan pikiran manusia adalah hubungan satu arah yang memiliki pengaruh. *Soundscape* yang didengar melalui telinga, kemudian diolah oleh tubuh dan pikiran untuk menjadi sebuah respon perasaan dan gerak. Berdasarkan respon perasaan

contoh yang dianalisa terdapat pada sebuah kelas motivasi, bahwa *soundscape* mampu menghantarkan ke titik klimaks respon perasaan manusia. Berdasarkan respon gerak contoh yang dianalisa adalah karya seni tari yang menggunakan *soundscape* alam sebagai iringan, hasilnya gerak kompleks yang mengalir seiring *soundscape* yang ditangkap sebagai irama gerak. Aplikasinya terhadap peserta Yoga adalah *soundscape* yang didengar para peserta sedikit banyak memberikan pengaruh, baik negatif maupun positif terhadap tubuh dan pikiran.

2) Persepsi peserta Yoga terhadap *soundscape* dianalisa menggunakan landasan teori *soundscape* dari Jennings dan Cain serta Schafer dan Nakagawa, sehingga berkesimpulan sebagai berikut:

1. Persepsi peserta Yoga terhadap *soundscape* tergantung dari pengalaman dan kemampuan pribadi peserta Yoga, mulai dari pengalaman berYoga, kondisi kesehatan dan kemampuan berkonsentrasi.
2. Persepsi peserta Yoga terhadap *soundscape* tergantung dari kemampuan instruktur untuk memandu proses latihan.
3. Kedua pengaruh di atas dapat terpecahkan apabila kualitas dan kuantitas dari *soundscape* sangatlah kuat. Pertama, apabila volume *soundscape* sangat keras; kedua, apabila intensitas *soundscape* cukup sering terdengar; ketiga, apabila



kualitas *soundscape* dinilai unik atau membuat telinga peserta risih. Maka konsentrasi peserta dan kemampuan instruktur dapat dikalahkan oleh pengaruh *soundscape*.

Dari hasil analisis data ternyata dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan setiap orang dalam mendengar dan memilah *soundscape* sangat mempengaruhi kualitas latihan mereka. Peserta merasa terganggu oleh adanya suara-suara lingkungan yang bising, di antaranya aktivitas kendaraan di jalan raya dan mesin pemotong rumput. Menurut mereka suara tersebut mengganggu komunikasi antara instruktur dengan peserta, karena instruksi jadi kurang terdengar jelas.

Apabila dalam sesi Yoga asana peserta melakukannya dengan sungguh-sungguh, maka rasa lelah akan dirasakan. Akibatnya dalam sesi savasana, segala gangguan suara lingkungan akan sedikit berkurang, sehingga kualitas relaksasi meningkat. Sebaliknya apabila kualitas Yoga asana kurang bersungguh-sungguh akibat terganggu *soundscape*, maka kualitas relaksasi juga menjadi berkurang.

## B. Saran

Segala macam suara lingkungan yang timbul baik dari alam maupun aktivitas manusia selalu hadir di antara kegiatan manusia. Seperti yang terjadi pada Yoga, proses latihannya yang berada di tengah berbagai kegiatan manusia selalu menghadirkan berbagai macam *soundscape*. Hatha Yoga yang terfokus pada pengolahan tubuh dan napas membutuhkan situasi *audial* yang cukup tenang agar lebih tercipta suasana yang kondusif untuk berlatih. Oleh sebab itu bersama dengan penelitian ini, penulis hendak mengusulkan beberapa saran terkait dengan topik yang sedang dikaji.

Nakagawa dalam bukunya menyampaikan:

Teori *soundscape* bermaksud menekankan pemandangan bermacam-macam suara untuk telinga yang belum dibahas sampai sekarang dalam konteks etnomusikologi yang hasilnya dapat menambah kenyamanan lingkungan kita (Nakagawa, 2000: 124).

Oleh sebab itu, penulis berharap agar ke depannya situasi *audial* dari tempat latihan Yoga lebih diatur sedemikian rupa, sehingga segala macam *soundscape* yang memiliki intensitas atau dikategorikan mengganggu dapat lebih diminimalisir serendah mungkin. Dengan demikian para peserta Yoga dapat lebih dengan tenang menjalani proses latihan dari awal sesi hingga akhir. Merubah atau mengurangi suasana *audial* yang mengganggu dapat berarti mengubah lokasi berlatih. Namun jika tidak

memungkinkan, dapat pula dengan menambah properti yang mampu memberi kenyamanan bagi pendengaran manusia. Dalam hal ini dapat menambah properti yang mampu menghasilkan suara alam, alternatif termudah adalah dari rekaman audio, jika memungkinkan berasal dari alat-alat khusus.

Rekaman audio suara alam dapat dihadirkan mulai sejak awal sesi latihan Yoga. Hal ini penting karena selama ini musik pengiring hanya dimainkan pada bagian savasana atau relaksasi. Namun perlu diperhatikan volume suara yang harus diatur agar tidak terlalu mengganggu komunikasi antara instruktur dengan para peserta. Dengan demikian suasana *audial* yang tercipta di sekitar tempat berlatih Yoga lebih tertata dan nyaman bagi pendengaran.

Saran selanjutnya adalah untuk para peneliti *soundscape* dalam konteks lain di kehidupan manusia. Penulis berharap agar peneliti lain dapat dengan total mengkaji dan menganalisa pengaruh *soundscape* lebih dalam, karena penulis menyadari bahwa penelitian ini masih kurang sempurna. Penggalan data dapat dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif agar data yang didapat juga lebih maksimal. Selanjutnya hasil-hasil dari penelitian mengenai *soundscape* dapat bertambah dengan berbagai macam konteks, sehingga dapat bermanfaat untuk mengolah kepekaan pendengaran masyarakat.

## DAFTAR ACUAN

### Pustaka

- Clark, dkk. *Soundcape, The Journal of Acoustics Ecology* vol. 9 number 1, Fall/winter. Melbourne: Printing Edge, 2009.
- Djohan. *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Buku Baik, 2005.
- Djohan. *Terapi Musik*. Yogyakarta: Galangpress, 2006.
- Farina, Almo. *Soundscape Ecology, Principles, Patterns, Methods and Application*. London: Springer, 2013.
- Fudyartanto. *Psikologi Kepribadian Timur*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- Khan, Hazrat Inayat. *Dimensi Mistik Musik dan Bunyi*. Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2002.
- Landy, Leigh. *Understanding The Art of Sound Organization*. London: MIT Press, 2007.
- Moleong, L. J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007.
- Mulyana, Aton Rustandi. "Rame: Estetika Kompleksitas Dalam Upacara Ngarot". Disertasi S-3, program studi pengkajian Seni Pertunjukan dan Seni Rupa, Pasca Sarjana, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, 2013.
- Nakagawa, Shin. *Musik dan Kosmos, Sebuah Pengantar Etnomusikologi*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2000.
- Parker, Ian. *Psikologi Kualitatif*. Yogyakarta: ANDI, 2008.
- Santosa. *Komunikasi Seni*. Surakarta: ISI Press Surakarta, 2011.
- Santoso, Ari. "Pengaruh Musik Pakeliran Terhadap Tingkah Laku Penonton, Pemain Musik, dan Dalang Pada Sajian Pertunjukan Pakeliran Ki Dalang Djono di Cilacap". Skripsi S-1 Program Studi Etnomusikologi, Jurusan Karawitan, Sekolah Tinggi Seni Indonesia Surakarta, 2001.

- Sindhu, Pujiastuti. *Panduan Lengkap Yoga : Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung : Qanita, 2013.
- Sitompul, Binsar. "Perbendaharaan Musik Sebagai Pencerminkan Potensi Kreativitas Bangsa". Dalam *Majalah Pesta Seni* 1974. Jakarta : Dewan Kesenian, 1975.
- Sivananda, Swami. *Yoga Asanas*. Semarang: PT. Mandira, 1970.
- Somvir, Dr. *Mari Beryoga*. Bali: Bali India Foundation, 2008.
- Strauss, Anselm, Juliet Corbin. *Dasar-dasar Penelitian Kualitatif: Tata Langkah dan Teknik-teknik Teoritisasi Data*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cetakan pertama, 2003.
- Suyanto, Agus. *Psikologi Umum*. Jakarta : Bumi Aksara, 1993.
- Truax, Barry. *Acoustics Communication*. New Yersey: Ablex Publishing, 1984.
- Wigram, T., Pedersen, I. N. & Bonde, L. O. *A Comprehensive Guide to Music Theraphy: Theory, Clinical Practice, Research and Training*. London: Jessica Kingsley Publisher, 2001.
- Xaveria, Levina. "Stres dan Terapi Musik". Dalam *Jurnal Seni Musik*. Vol. 5, No. 2, September. Jurusan Seni Musik - Fakultas Ilmu Seni UPH, 2009.

### Daftar Narasumber

Agus Resi P. H. K. (57 tahun), instruktur Hatha Yoga, Surakarta. Rinjani barat, Perumnas Mojosongo, Jebres Surakarta.

Amanda (34 tahun), peserta Hatha Yoga, Surakarta. Laweyan, Surakarta.

Cecilia Uke Purnadi (56 tahun), pemilik Toko Ganeps, Surakarta. Tambaksegaran, Setabelan, Banjarsari, Surakarta.

Darno, S.Sen., M.Sn. (48 tahun), dosen Karawitan, Institut Seni Indonesia Surakarta. Mondokan, Jebres, Surakarta.

Ray. Febri Hapsari Dipokusumo (42 tahun), motivator di kota Surakarta. Sasonomulyo, Baluwarti, Pasar Kliwon, Surakarta.

Elsy Rusiyanti (56 tahun), instruktur Hatha Yoga, Surakarta. Kalitan, Banjarsari, Surakarta.

Hayu Sutopo (58 tahun), instruktur Hatha Yoga, Surakarta. Pringgading, Banjarsari, Surakarta.

Pradipta (24 tahun), peserta Hatha Yoga, Surakarta. Nusukan, Jebres, Surakarta.

Rahmawati (38 tahun), peserta Hatha Yoga, Surakarta. Gilingan, Banjarsari, Surakarta.

Sanjaya (37 tahun), instruktur Hatha Yoga, Surakarta. Petoran, Jebres, Surakarta.

Wahyu Santoso Prabowo, S.Kar., M.S (62 tahun), dosen jurusan Tari, Institut Seni Indonesia Surakarta. Jl. Gelatik, blok 8, Solobaru, Sukoharjo.



## GLOSARIUM

## A

*Aba-aba* : Arahan, instruksi, kode, isyarat untuk melakukan atau memulai sesuatu.

## D

*Desibel* : Satuan keras lirihnya suatu bunyi.

## H

*Hitech* : Perkembangan teknologi di era sekarang yang membawa banyak perubahan khususnya dalam penggunaan alat-alat berbasis mesin dan digital.

## I

*Idiom* : Dalam KBBI berarti kata majemuk atau ungkapan, namun dalam penelitian ini berarti ciri khas tertentu yang meliputi beberapa aspek pembentuk bunyi dan suara.

*Interdisipliner* : Istilah untuk ilmu yang memuat pembahasan lebih dari satu cabang ilmu pengetahuan.

*In tempo* : Dalam tempo yang berjalan.

## M

*Mood* : Suasana hati yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan tindakan, aktivitas apapun.

## O

*Orchestra* : Kumpulan orang dengan berbagai jenis alat musik yang dipadukan untuk memainkan komposisi berbagai jenis aliran musik.

*P*

*Participant Observer* : Seorang peneliti yang terlibat langsung dalam proses dan kegiatan dari objek yang diteliti, dengan tujuan memperoleh hasil dari sudut pandang pelaku objek.

Praktisi : Pelaku, pegiat.

Psikoakustik : Analisis pengaruh suara dan bunyi terhadap kondisi jiwa.

*R*

Relaksasi : Mengupayakan tubuh dan pikiran dalam keadaan tenang dan santai.

*S*

Stimulatif : Bervariasi, bermacam-macam, bersifat mendorong.

*U*

*Un tempo* : Di luar tempo yang berjalan.

*Y*

Yogi : Istilah bagi seorang yang menjadi praktisi Yoga, dengan kata lain sudah menjadikan Yoga sebagai gaya hidup.

## Lampiran



**Lampiran 1** Jadwal Latihan Hatha Yoga di Toko Ganeps, Taman Balekambang & Gereja Purbayan, Surakarta.

(Dokumentasi pribadi, 18 Desember 2014)

**Toko Ganeps (Sore)**

**Kuesioner Bahan Penelitian Untuk Tugas Akhir Skripsi  
Pengaruh *Soundscape* Terhadap Konsentrasi Serta Relaksasi  
Gerakan Yoga**

**Studi Kasus: Pelatihan "*Hatha Yoga*", di Toko Ganeps dan  
Taman Balekambang, Surakarta**

Nama Peserta :

Jenis Kelamin :

Umur :

**Beri tanda silang (X) pada jawaban yang anda pilih.**

1. Sudah berapa kali anda melakukan latihan Yoga, di Ganeps maupun Balekambang?
  - a. Antara 1-3 kali.
  - b. Antara 4-6 kali.
  - c. Antara 7-10 kali.
  - d. Antara 11-13 kali.
  - e. Lebih dari 13 kali.
  
2. Apakah anda dalam keadaan sehat hari ini?
  - a. Sangat sehat.
  - b. Cukup sehat.
  - c. Kurang sehat.
  - d. Sakit.
  - e. Jawaban lain.....
  
3. Apakah anda orang yang pandai mengatur konsentrasi?
  - a. Sangat pandai.
  - b. Cukup pandai.
  - c. Kurang pandai.
  - d. Tidak pandai.
  - e. Jawaban lain.....
  
4. Selama berlatih Yoga tadi, suara apa saja yang anda dengar? (selain suara instruktur) \*boleh memilih lebih dari 1 jawaban\*

- a. Gemicik air buatan, aktivitas jalan raya (kendaraan lalu lalang)
  - b. Suara aktivitas memasak, suara aktivitas Masjid (Adzan, dll).
  - c. Suara musik pengiring Yoga. (Jika ada)
  - d. Benar semua.
  - e. Jawaban lain.....
5. Apakah suara-suara yang anda dengar tersebut mengganggu **konsentrasi** anda selama melakukan gerakan Yoga? (*Pranayama & Asana*)
- a. Sangat mengganggu.
  - b. Cukup mengganggu.
  - c. Biasa saja.
  - d. Tidak mengganggu.
  - e. Jawaban lain.....
6. Apakah suara-suara yang anda dengar tersebut mengganggu dalam sesi terakhir **relaksasi** (*savasana*) saat latihan?
- a. Sangat mengganggu.
  - b. Cukup mengganggu.
  - c. Biasa saja.
  - d. Tidak mengganggu.
  - e. Jawaban lain.....
7. Apakah setelah melakukan Yoga, badan dan pikiran anda saat ini merasa segar atau malah capek?
- a. Sangat segar.
  - b. Cukup segar.
  - c. Capek.
  - d. Capek dan pegal.
  - e. Jawaban lain.....

**Jawaban Kuesioner**

1. Nama : Djoni  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Umur : 37 tahun  
Jawaban : 1. B ; 2. B ; 3. B ; 4. B ; 5. D ; 6. D ; 7. A
2. Nama : Yuni  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Umur : 24 tahun  
Jawaban : 1. D ; 2. A ; 3. B ; 4. D ; 5. C ; 6. B ; 7. A
3. Nama : Sandy Setyady  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Umur : 27 tahun  
Jawaban : 1. A ; 2. B ; 3. B ; 4. B ; 5. C ; 6. D ; 7. B
4. Nama : Irene Ayu Fara Dina  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Umur : 25 tahun  
Jawaban : 1. C ; 2. A ; 3. B ; 4. D ; 5. D ; 6. D ; 7. A
5. Nama : Ninik  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Umur : 49 tahun  
Jawaban : 1. E ; 2. B ; 3. C ; 4. A ; 5. B ; 6. B ; 7. A
6. Nama : Lely  
Jenis Kelamin : Perempuan



Umur : 35 tahun

Jawaban : 1. E ; 2. A ; 3. B ; 4. A & C ; 5. D ; 6. D ;

7. A

7. Nama : Sony

Jenis Kelamin : Laki-laki

Umur : 41 tahun

Jawaban : 1. E ; 2. A ; 3. B ; 4. D ; 5. D ; 6. D ; 7. A

8. Nama : Amalia

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 20 tahun

Jawaban : 1. A ; 2. A ; 3. B ; 4. C ; 5. D ; 6. D ; 7. A

9. Nama : Dartuti

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 42 tahun

Jawaban : 1. B ; 2. B ; 3. C ; 4. A ; 5. C ; 6. C ; 7. B

10. Nama : Malida

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 24 tahun

Jawaban : 1. D ; 2. B ; 3. B ; 4. D ; 5. C ; 6. C ; 7. A

11. Nama : Ayu

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 24 tahun

Jawaban : 1. C ; 2. A ; 3. B ; 4. D ; 5. D ; 6. D ; 7. A

12. Nama : Mufti

Jenis Kelamin : Laki-laki

Umur : 59 tahun

Jawaban : 1. E ; 2. A ; 3. A ; 4. D ; 5. C ; 6. B ; 7. A

13. Nama : Sri Dardiyati

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 53 tahun

Jawaban : 1. A ; 2. B ; 3. B ; 4. A ; 5. D ; 6. D ; 7. A

14. Nama : Rinda

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 47 tahun

Jawaban : 1. E ; 2. A ; 3. B ; 4. D ; 5. C ; 6. D ; 7. B

15. Nama : Hany Duri H.

Jenis Kelamin : Laki-laki

Umur : 38 tahun

Jawaban : 1. E ; 2. B ; 3. B ; 4. A + Nafas ; 5. C ; 6. Sudah biasa ; 7. A

### Analisis Kuesioner

(1) Djoni adalah peserta Yoga laki-laki berumur 37 tahun. Dia baru melakukan Yoga antara 4-6 kali. Pada saat mengisi kuesioner dia dalam keadaan yang cukup sehat. Dia mengakui cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Pada saat ber-Yoga dia dapat mendengarkan beberapa *soundscape*, di antaranya suara aktivitas memasak dari dapur Ganeps & suara aktivitas Masjid yang berupa adzan dan lain-lain yang dapat didengar karena menggunakan pengeras suara. Pada saat berlatih asana (gerakan) Yoga, suara-suara yang didengar oleh Djoni ternyata tidak dihiraukan olehnya, sebab itu dia merasa tidak terganggu. Begitu pula pada saat dia melakukan savasana (relaksasi), suara-suara yang didengarnya tidak mempengaruhinya. Pada akhirnya setelah melakukan Yoga, badannya merasa sangat segar.

Mengapa ia merasa tidak terganggu dengan suara-suara yang dia dengar. Hal itu karena dia cukup pandai dalam mengatur konsentrasi. Sehingga saat dia melakukan gerakan-gerakan Yoga, dia fokus mendengarkan instruktur dan bergerak sesuai isyarat dan aba-aba. Begitu pula saat dia melakukan relaksasi, dia merasa tidak terganggu karena konsentrasinya cukup baik. Hal itu berakibat pada kualitas pemulihan tubuhnya yang lelah usai melakukan gerakan Yoga dan aktivitas selama seharian. Sehingga dia merasa sangat segar setelah melakukan Yoga, oleh

karena relaksasinya tidak terganggu *soundscape* yang ia dengar. Kualitas konsentrasi dan relaksasinya sangat baik walaupun baru melakukan Yoga antara 4-6 kali.

(2) Yuni adalah seorang peserta Yoga perempuan berumur 24 tahun. Dia sudah melakukan Yoga antara 11-13 kali baik di Ganeps maupun Taman Balekambang. Dia mengaku sangat sehat saat mengisi kuesioner dan melakukan Yoga. Dalam mengatur konsentrasi dia mengakui cukup pandai. Pada saat ber-Yoga, ternyata dia mampu mendengar banyak *soundscape*, mulai dari gemericik air buatan, aktivitas jalan raya di depan Ganeps, suara aktivitas memasak dari dapur Ganeps, suara aktivitas Masjid, dan suara musik pengiring Yoga. Suara-suara yang ia dengar ternyata dirasakan biasa saja, atau tidak terlalu dihiraukan oleh Yuni. Akan tetapi pada saat melakukan *savasana*, dia mengaku cukup terganggu oleh adanya *soundscape* yang ia dengar. Walaupun demikian, dia tetap merasa sangat segar usai melakukan latihan Yoga.

Berdasarkan hasil di atas, Yuni ternyata peka terhadap *soundscape* yang hadir dari sekitar tempat latihan Yoga. Akan tetapi karena dia cukup pandai dalam mengatur konsentrasi, akhirnya suara-suara tersebut tidak terlalu mengganggunya, atau biasa saja. Akan tetapi pada saat melakukan relaksasi (*savasana*), dia merasa cukup terganggu oleh hadirnya *soundscape* di telinganya. Hal itu mungkin karena dia tidak terlalu lelah

dalam melakukan gerakan Yoga dan aktivitas seharian. Akibatnya pada saat savasana dia tidak dapat menikmati istirahatnya, akhirnya dia kurang fokus dan terganggu suara *soundscape* di sekitarnya. Walau demikian, dia tetap merasa sangat segar usai melakukan proses latihan Yoga. Kualitas konsentrasi dan relaksasinya cukup baik karena sudah melakukan Yoga antara 11-13 kali.

(3) Sandy Setyady adalah seorang laki-laki berumur 27 tahun. Dia baru melakukan Yoga antara 1-3 kali. Pada saat melakukan Yoga dan mengisi kuesioner kondisi tubuhnya dalam keadaan yang cukup sehat. Dia mengakui cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Pada saat ber-Yoga dia mampu mendengarkan *soundscape* yaitu suara aktivitas memasak di dapur Ganeps dan suara aktivitas Masjid. Berdasarkan hasil kuesioner, suara yang dia dengar menurutnya tidak terlalu mengganggu prosesnya melakukan gerakan Yoga, atau biasa saja. Begitu pula saat melakukan savasana, bahkan dia merasa tidak terganggu sama sekali. Usai melakukan Yoga, dia juga merasa cukup segar badan dan pikirannya.

Sandy merasa tidak terganggu dengan suara-suara *soundscape* yang dia dengar. Hal itu karena dia cukup pandai dalam mengatur konsentrasinya, sehingga dapat fokus mengikuti aba-aba instruktur. Selain itu, pada saat melakukan savasana dia juga merasa tidak terganggu

sama sekali. Pada akhirnya karena kualitas konsentrasi dan relaksasinya baik, tubuh dan pikirannya menjadi cukup segar. Kualitas konsentrasi dan relaksasinya sangat baik walaupun baru melakukan Yoga antara 1-3 kali.

(4) Irene adalah seorang peserta Yoga perempuan berumur 25 tahun. Dia baru melakukan Yoga antara 7-10 kali baik di Ganeps maupun Taman Balekambang. Dia merasa sangat sehat saat mengisi kuesioner dan melakukan Yoga. Dia mengaku cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Pada saat melakukan Yoga, dia mampu mendengarkan banyak *soundscape*, di antaranya gemericik air buatan, aktivitas jalan raya, suara aktivitas memasak dari dapur Ganeps, aktivitas Masjid dari pengeras suara, dan suara musik pengiring Yoga. Berdasarkan hasil kuesioner, ternyata suara-suara yang dia dengar tersebut sama sekali tidak mengganggu kualitas gerakannya dalam ber-Yoga. Begitu pula saat dia melakukan savasana, juga merasa tidak terganggu sama sekali. Pada akhirnya dia merasa sangat segar usai melakukan proses latihan Yoga.

Irene merupakan perempuan yang cukup pandai mengatur konsentrasi. Akibatnya dia merasa tidak terganggu sama sekali oleh *soundscape* yang didengarnya saat berlatih Yoga. Begitu pula saat melakukan relaksasi, dia juga tidak terganggu dan tetap fokus pada proses pemulihan tubuhnya dari gerakan dan capeknya aktivitas seharian. Pada akhirnya, Yoga dapat membuat tubuh dan pikirannya merasa sangat



segar. Hal itu karena kualitas latihannya yang tidak terganggu oleh *soundscape* yang dia dengar. Kualitas konsentrasi dan relaksasinya cukup baik walaupun baru melakukan Yoga antara 7-10 kali.

(5) Ninik adalah seorang peserta Yoga perempuan berumur 49 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Pada saat mengisi kuesioner, hari itu dia merasa cukup sehat. Akan tetapi dia merasa kurang pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Selama berlatih dia mampu mendengarkan *soundscape* berupa gemericik air buatan dan aktivitas jalan raya di depan Ganeps. Ternyata suara-suara yang dia dengar tersebut cukup mengganggu kualitasnya dalam melakukan gerakan Yoga. Selain itu juga mengganggu kualitas relaksasi atau savasana yang dia lakukan. Akan tetapi setelah melakukan Yoga dia merasa sangat segar tubuh dan pikirannya.

Berdasarkan hasil tersebut, Ninik ternyata cukup terganggu dengan adanya *soundscape* yang hadir secara tidak sengaja di sekitar tempat latihan. Hal itu diakibatkan karena dia kurang pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya, sehingga dia kurang bisa fokus dalam melakukan gerakan dan relaksasi Yoga. Kualitas konsentrasi dan relaksasi dari Ninik dapat dikatakan kurang baik walaupun sudah melakukan Yoga lebih dari 13 kali.

(6) Lely adalah seorang peserta Yoga perempuan berumur 35 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Pada saat mengisi kuesioner dan melakukan Yoga, dia merasa sangat sehat. Dia mengaku cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Pada saat ber-Yoga dia mampu mendengarkan *soundscape* di antaranya gemericik air buatan, aktivitas jalan raya dan suara musik pengiring Yoga. Walaupun mendengar cukup banyak, ternyata dia merasa tidak terganggu sama sekali dalam melakukan gerakan dan relaksasi Yoga. Usai berlatih, tubuh dan pikirannya juga merasa sangat segar.

Berdasarkan hasil tersebut, Lely merasa tidak terganggu oleh adanya *soundscape* di sekitar tempat latihan Yoga. Kualitas gerakan dan relaksasinya cukup fokus, pada akhirnya hasil yang didapat juga maksimal, yaitu tubuh dan pikirannya menjadi sangat segar. Kualitas konsentrasi dan relaksasinya cukup baik karena sudah melakukan Yoga lebih dari 13 kali.

(7) Sony adalah seorang peserta Yoga laki-laki berumur 41 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Saat melakukan Yoga dia merasa sangat sehat. Dia juga mengakui jika cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Dia mampu mendengar semua *soundscape* yang terdata, yaitu gemericik air buatan, aktivitas jalan raya, aktivitas memasak, aktivitas Masjid, dan musik pengiring Yoga yang lirih.

Akan tetapi ternyata suara-suara yang dia dengar sama sekali tidak mengganggu dan mempengaruhi kualitas gerakan dan relaksasinya. Akhirnya badannya menjadi sangat segar usai melakukan latihan Yoga.

Dari hasil kuesioner tersebut, Sony dapat dikatakan mampu berkonsentrasi sangat baik. Karena dari sekian banyak suara yang dia dengar, dapat diatasinya dengan baik. Kemudian dia tetap dapat berfokus dalam proses latihan, baik gerakan maupun relaksasi. Kualitas konsentrasi dan relaksasi disimpulkan cukup baik karena telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali.

(8) Amalia adalah seorang peserta Yoga perempuan berumur 20 tahun. Dia baru melakukan Yoga antara 1-3 kali. Saat melakukan Yoga, dia dalam keadaan yang sangat sehat. Dia mengaku cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Pada saat ber-Yoga, dia hanya mampu memperhatikan suara musik pengiring Yoga. Suara tersebut menurutnya sama sekali tidak mengganggu proses latihannya. Pada akhirnya tubuh dan pikirannya merasa sangat segar.

Amalia dapat dikatakan pemula dalam ber-Yoga, namun cukup dapat mengatur konsentrasi dan relaksasinya. Sehingga dia dapat berfokus dalam bergerak dan berelaksasi saat savasana. Akan tetapi dia kurang peka dalam menanggapi *soundscape* yang ada di sekitarnya. Hal itu mungkin karena dia terlalu terpaku terhadap isyarat instruktur, karena

masih baru dalam ber-Yoga. Secara keseluruhan kualitas konsentrasi dan relaksasinya cukup baik walaupun baru melakukan Yoga antara 1-3 kali.

(9) Dartuti adalah seorang peserta Yoga perempuan berumur 42 tahun. Dia baru melakukan Yoga antara 4-6 kali. Saat mengisi kuesioner dia merasa badannya cukup sehat. Dia mengakui apabila kurang pandai dalam mengatur konsentrasi. Saat ber-Yoga dia mampu mendengarkan *soundscape* yaitu gemericik air buatan, dan aktivitas jalan raya. Suara-suara yang dia dengar ternyata tidak terlalu mempengaruhi proses latihannya, baik dari segi gerakan maupun relaksasi atau savasana. Pada akhirnya dia merasa cukup segar usai melakukan Yoga.

Dari hasil tersebut, Dartuti dinilai cukup baik mengatur konsentrasinya pada saat melakukan gerakan dan relaksasi Yoga. Usianya yang sudah paruh baya dan kurang pandai mengatur konsentrasi ternyata tidak terlalu berpengaruh terhadap kualitasnya dalam menghalau suara-suara *soundscape*. Secara keseluruhan kualitas konsentrasi dan relaksasinya cukup baik walaupun baru melakukan Yoga antara 4-6 kali.

(10) Malida adalah seorang peserta Yoga perempuan berumur 24 tahun. Dia sudah melakukan Yoga antara 11-13 kali. Pada saat mengisi kuesioner dan melakukan Yoga, dia dalam keadaan yang cukup sehat. Dia mengaku cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Ternyata dia juga cukup peka dalam mendengarkan *soundscape*, yaitu dengan

memilih benar semua. Akan tetapi suara-suara yang dia dengar ternyata tidak mempengaruhi dan mengganggu kualitasnya berlatih Yoga. Pada akhirnya dia mendapat hasil yang memuaskan dengan badan yang sangat segar.

Dari hasil tersebut Malida yang telah melakukan Yoga antara 11-13 kali dinilai cukup matang dalam mengatasi suara-suara di sekitar tempat latihan. Selain karena konsentrasinya yang cukup baik, dia juga masih muda sehingga masih segar dan bersemangat fokus mengikuti proses latihan Yoga walaupun banyak *soundscape* yang dia dengarkan pada saat ber-Yoga sore itu.

(11) Ayu adalah seorang peserta Yoga perempuan berumur 24 tahun. Saat melakukan Yoga dia merasa badannya sangat sehat. Dia mengaku cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Dalam mendengar *soundscape* ternyata dia sangat peka dengan memilih pilihan benar semua. Akan tetapi dia merasa tidak terganggu sama sekali dengan suara-suara yang dia dengar selama berlatih gerakan dan relaksasi Yoga. Akhirnya dia mendapat hasil maksimal dengan tubuh dan pikiran yang sangat segar.

Ayu baru melakukan Yoga antara 7-10 kali, namun konsentrasinya cukup baik dalam mengatasi segala macam *soundscape* yang hadir di sekitar tempat latihan. Dia juga mampu fokus dalam berlatih Yoga,

sehingga kualitas gerakan dan relaksasinya merasa tidak terganggu oleh banyaknya suara yang didengarnya secara tidak sengaja.

(12) Mufti adalah seorang peserta Yoga laki-laki berumur 59 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Pada saat mengisi kuesioner dia merasa sangat sehat. Dia juga mengakui sangat pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Selain itu dia juga peka dalam mendengarkan suara lingkungan (*soundscape*) dengan memilih pilihan benar semua. Ternyata banyaknya suara yang dia dengar tidak mempengaruhi kualitas gerakan Yoga selama berlatih. Namun cukup mengganggu dalam proses relaksasi atau savasana. Setelah ber-Yoga dia merasa tubuh dan pikirannya sangat segar.

Dari hasil di atas, terbukti bahwa pengalamannya dalam melakukan Yoga menjadikannya dia mampu berkonsentrasi dengan sangat baik. Akan tetapi pada saat melakukan savasana ternyata kepekaan pendengarannya sangat berpengaruh, sehingga suara-suara di sekitarnya mengganggu kualitas relaksasi yang dia lakukan. Kualitas konsentrasi dan relaksasinya cukup baik karena telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali.

(13) Sri Dardiyati adalah seorang peserta Yoga perempuan yang berumur 53 tahun. Dia baru melakukan Yoga antara 1-3 kali. Pada saat itu, dia merasa badannya cukup sehat. Dia juga mengakui jika cukup pandai



dalam mengatur konsentrasi. Pada saat berlatih Yoga, dia mampu mendengar *soundscape* berupa gemericik air buatan dan aktivitas jalan raya. Dari suara-suara yang dia dengar, ternyata tidak mempengaruhi proses latihannya. Sehingga tubuh dan pikirannya merasa sangat segar.

Sri Dardiyati yang bisa dikatakan pemula dalam melakukan Yoga ternyata mempunyai kemampuan cukup baik dalam berkonsentrasi ber-Yoga. Akan tetapi bisa saja itu karena dia terlalu memperhatikan aba-aba dari instruktur, sehingga kurang menikmati suasana dan suara di sekitar tempat latihan. Akan tetapi secara keseluruhan dia dapat ber-Yoga dengan cukup baik karena tubuh dan pikirannya menjadi sangat segar.

(14) Rinda adalah seorang peserta Yoga perempuan berumur 47 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Dia merasa sangat sehat saat melakukan Yoga sore itu. Dia juga merasa cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Dia mampu mendengar hampir semua suara yang didata, kecuali gemericik air buatan. Suara yang dia dengar ternyata tidak terlalu mengganggu saat melakukan gerakan Yoga. Sedangkan saat savasana dia merasa tidak terganggu sama sekali. Akhirnya tubuh dan pikirannya merasa cukup segar.

Rinda dinilai sangat berpengalaman dalam ber-Yoga, karena sudah lebih dari 13 kali. Sehingga dia dapat berkonsentrasi cukup baik. Selain itu dia juga peka dalam menanggapi suara lingkungan di sekitarnya. Pada

akhirnya kualitas gerakan dan relaksasinya dapat berjalan cukup baik tanpa terganggu oleh *soundscape* di sekitar tempat latihan. Tubuh dan pikirannya pun juga mengikuti menjadi cukup segar.

(15) Hany Dwi H. adalah seorang peserta Yoga laki-laki berumur 38 tahun. Dia sudah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Pada sore itu dia merasa badannya cukup sehat. Dia mengakui biasa saja dalam mengatur konsentrasinya. Rupanya dia cukup peka dalam mendengar suara lingkungan yaitu gemericik air, aktivitas jalan raya, dan bahkan memberi tambahan suara nafas. Memang benar adanya bahwa dalam proses latihan Yoga, nafas sangat ditonjolkan dalam setiap gerakan yang dilakukan. Sehingga suara nafas sering kali terdengar di dalam proses latihan Yoga.

Dari suara-suara yang didengar Hany, ternyata dia tidak merasa terganggu, atau merasa biasa saja. Sebagai peserta Yoga yang cukup berpengalaman, dia merasa dapat mengatasi segala suara yang hadir dalam proses latihan dengan baik. Kualitas konsentrasi dan relaksasinya cukup baik karena sudah melakukan Yoga lebih dari 13 kali.

**Toko Ganeps (Pagi)**

**Kuesioner Bahan Penelitian Untuk Tugas Akhir Skripsi  
Pengaruh *Soundscape* Terhadap Konsentrasi Serta Relaksasi  
Gerakan Yoga**

**Studi Kasus: Pelatihan "*Hatha Yoga*", di Toko Ganeps &  
Taman Balekambang, Surakarta**

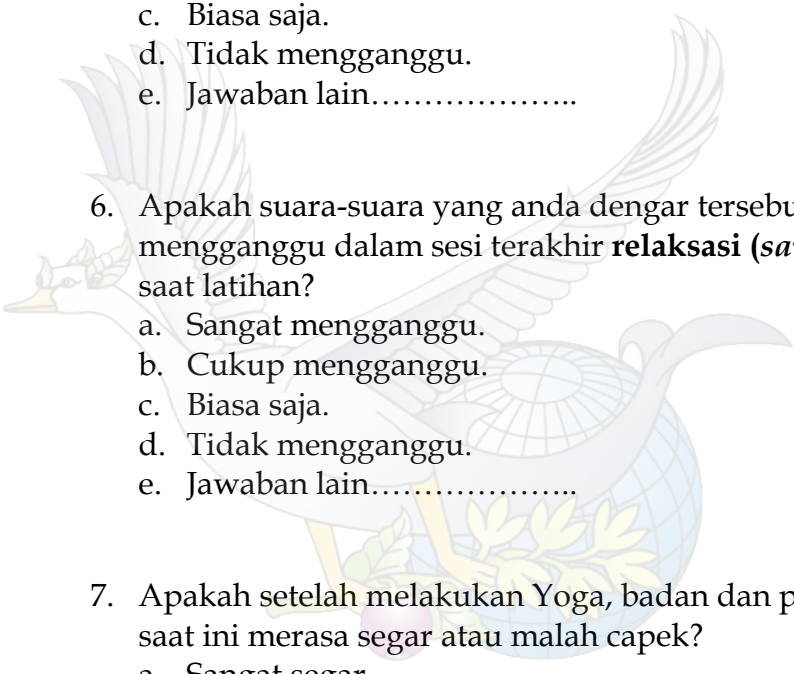
Nama Peserta :

Jenis Kelamin :

Umur :

**Beri tanda silang (X) pada jawaban yang anda pilih.**

1. Sudah berapa kali anda melakukan latihan Yoga, di Ganeps maupun Balekambang?
  - a. Antara 1-3 kali.
  - b. Antara 4-6 kali.
  - c. Antara 7-10 kali.
  - d. Antara 11-13 kali.
  - e. Lebih dari 13 kali.
  
2. Apakah anda dalam keadaan sehat hari ini?
  - a. Sangat sehat.
  - b. Cukup sehat.
  - c. Kurang sehat.
  - d. Sakit.
  - e. Jawaban lain.....
  
3. Apakah anda orang yang pandai mengatur konsentrasi?
  - a. Sangat pandai.
  - b. Cukup pandai.
  - c. Kurang pandai.
  - d. Tidak pandai.
  - e. Jawaban lain.....
  
4. Selama berlatih Yoga tadi, suara apa saja yang anda dengar? (selain suara instruktur) \*boleh memilih lebih dari 1 jawaban\*

- 
- a. Gemicik air buatan, aktivitas jalan raya (kendaraan lalu lalang)
  - b. Suara aktivitas memasak, suara aktivitas Pasar (Di samping Ganeps)
  - c. Suara musik pengiring Yoga. (Jika ada)
  - d. Benar semua.
  - e. Jawaban lain.....
5. Apakah suara-suara yang anda dengar tersebut mengganggu **konsentrasi** anda selama melakukan gerakan Yoga? (*Pranayama & Asana*)
- a. Sangat mengganggu.
  - b. Cukup mengganggu.
  - c. Biasa saja.
  - d. Tidak mengganggu.
  - e. Jawaban lain.....
6. Apakah suara-suara yang anda dengar tersebut mengganggu dalam sesi terakhir **relaksasi (savasana)** saat latihan?
- a. Sangat mengganggu.
  - b. Cukup mengganggu.
  - c. Biasa saja.
  - d. Tidak mengganggu.
  - e. Jawaban lain.....
7. Apakah setelah melakukan Yoga, badan dan pikiran anda saat ini merasa segar atau malah capek?
- a. Sangat segar.
  - b. Cukup segar.
  - c. Capek.
  - d. Capek dan pegal.
  - e. Jawaban lain.....

### Jawaban Kuesioner

1. Nama : Dewi Agustin  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Umur : 46 tahun  
 Jawaban : 1. E ; 2. B ; 3. D ; 4. D ; 5. C ; 6. C ; 7. B
2. Nama : Nunik  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Umur : 51 tahun  
 Jawaban : 1. E ; 2. B ; 3. C ; 4. D ; 5. C ; 6. C ; 7. B
3. Nama : Ningsih  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Umur : 53 tahun  
 Jawaban : 1. E ; 2. B ; 3. C ; 4. D ; 5. C ; 6. C ; 7. B
4. Nama : Damai Tjahyani  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Umur : 47 tahun  
 Jawaban : 1. E ; 2. A ; 3. A ; 4. D ; 5. D ; 6. D ; 7. A
5. Nama : Anna Rachmawati  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Umur : 51 tahun  
 Jawaban : 1. E ; 2. B ; 3. C ; 4. B ; 5. D ; 6. C ; 7. B
6. Nama : Ny. Sri Mulyono  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Umur : 55 tahun  
 Jawaban : 1. A ; 2. B ; 3. C ; 4. A & B ; 5. D ; 6. D ; 7. C (Karena baru pertama)
7. Nama : Cicilia Mularsih  
 Jenis Kelamin : Perempuan

- Umur : 72 tahun  
 Jawaban : 1. E ; 2. A ; 3. B ; 4. A ; 5. D ; 6. D ; 7. B
8. Nama : Dra. Parwati R. Sukamsi  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Umur : 50 tahun  
 Jawaban : 1. A ; 2. A ; 3. B ; 4. C ; 5. D ; 6. D ; 7. A
9. Nama : Esthi Martini Pramugarini  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Umur : 43 tahun  
 Jawaban : 1. E ; 2. B ; 3. B ; 4. A ; 5. C ; 6. C ; 7. A
10. Nama : Muhammad Nasrum  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Umur : 59 tahun  
 Jawaban : 1. E ; 2. B ; 3. B ; 4. A & B ; 5. D ; 6. D ; 7. A
11. Nama : Sri Purwani  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Umur : 51 tahun  
 Jawaban : 1. E ; 2. B ; 3. B ; 4. D ; 5. C ; 6. C ; 7. B
12. Nama : Endang Setyawati  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Umur : 57 tahun  
 Jawaban : 1. E ; 2. A ; 3. B ; 4. A & B & C ; 5. D ; 6. D ; 7. A
13. Nama : Hermawati Mussiani  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Umur : 46 tahun  
 Jawaban : 1. E ; 2. B ; 3. B ; 4. A ; 5. C ; 6. C ; 7. A
14. Nama : Samiasih



Jenis Kelamin : Perempuan  
 Umur : 40 tahun  
 Jawaban : 1. E ; 2. A ; 3. B ; 4. A ; 5. D ; 6. D ; 7. A  
 15. Nama : Anni  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Umur : 48 tahun  
 Jawaban : 1. E ; 2. B ; 3. B ; 4. A ; 5. C ; 6. C ; 7. B

### Analisis Kuesioner

(1) Dewi Agustin adalah seorang peserta Yoga perempuan berumur 46 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Pada saat mengisi kuesioner dia merasa badannya cukup sehat. Akan tetapi dia mengakui apabila tidak pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Pada saat ber-Yoga dia ternyata sangat peka karena mampu mendengarkan banyak *soundscape*, di antaranya gemericik air buatan, aktivitas jalan raya, aktivitas memasak di dapur Ganeps, aktivitas pasar di sebelah Ganeps, dan musik pengiring Yoga. Walaupun demikian dia merasa biasa saja terhadap *soundscape* yang dia dengar, tidak merasa terganggu saat melakukan gerakan dan relaksasi Yoga.

Dari hasil kuesioner tersebut, Dewi ternyata sulit fokus terhadap instruksi dari instruktur Yoga. Akibatnya dia bisa mendengar banyak suara *soundscape* di sekitar tempat latihan. Sebenarnya dia bisa dibilang

cukup terganggu kualitas berlatihnya oleh karena suara yang hadir di telinganya. Akan tetapi dia kurang sadar terhadap kondisi tubuhnya, karena konsentrasi yang kurang bisa diaturnya.

(2) Nunik adalah seorang peserta Yoga perempuan berusia 51 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Pada saat itu dia merasa badannya cukup sehat. Dia mengaku kurang pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Namun ternyata dia peka terhadap semua *soundscape* yang terdata. Dari segi gangguan, ternyata dia merasa biasa saja saat melakukan gerakan dan relaksasi. Apabila disimpulkan, antara Dewi dan Nunik hampir sama secara kondisi psikologi, konsentrasi dan relaksasi dalam menanggapi suara lingkungan yang hadir bagi kualitas berlatih Yoga mereka.

(3) Ningsih adalah seorang peserta Yoga perempuan berusia 53 tahun. Dia sudah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Dia mengakui kurang pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Sama dengan dua peserta sebelumnya dia juga peka terhadap semua jenis *soundscape* yang hadir di sekitar tempat latihan. Begitu pula dengan hasil pengaruhnya terhadap kualitas latihan Yoga, sama dengan dua peserta sebelumnya. Sehingga kesimpulannya pun sama. Karena ketiganya juga memiliki umur yang berantara 45 – 55 tahun, yang secara psikologis hampir sama,

ditambah jenis kelamin mereka yang sama-sama perempuan. Hasil dari latihan Yoga pun juga sama, yaitu cukup segar tubuh dan pikirannya.

(4) Damai Tjahyani adalah seorang peserta Yoga perempuan yang berumur 47 tahun. Dia sudah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Dia bahkan merasa sangat sehat saat melakukan Yoga pagi itu. Damai mengakui jika dia sangat pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Kepekaanya juga tidak kalah dari 3 peserta sebelumnya, yaitu mampu mendengarkan semua suara lingkungan yang terdata. Dari segi pengaruhnya, dia merasa tidak terganggu sama sekali dengan hadirnya *soundscape* di saat latihan Yoga berlangsung. Akibatnya dia merasa sangat segar usai ber-Yoga.

Damai sangat pandai dalam mengatur konsentrasinya, akibatnya tidak aneh apabila dia mampu tetap fokus dalam berlatih Yoga, tanpa terganggu suara-suara lingkungan yang hadir di sekitar tempat latihan. Oleh sebab itu, kualitas latihannya tetap maksimal, maka tubuh dan pikirannya merasa sangat segar setelah berlatih Yoga.

(5) Anna Rachmawati adalah seorang peserta Yoga perempuan berumur 51 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Pagi itu dia merasa cukup sehat untuk melakukan latihan Yoga. Namun ternyata dia merasa kurang pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Selama berlatih pagi itu, dia sering memperhatikan suara lingkungan,

yaitu aktivitas memasak dari dapur, dan aktivitas pasar samping Ganeps. Pengaruhnya ke kualitas berlatih, ternyata dia merasa tidak terganggu oleh hadirnya *soundscape* di sela-sela latihan. Akibatnya dia merasa cukup segar usai berlatih Yoga. Ada indikasi bahwa kondisi waktu pagi membuatnya lebih segar dalam penerimaan materi latihan Yoga, sehingga walaupun dia kurang pandai dalam berkonsentrasi, namun dia merasa suara lingkungan yang didengarnya tidak mempengaruhi kualitas gerakan dan relaksasi Yoga.

(6) Ny. Sri Mulyono adalah seorang peserta Yoga perempuan berusia 55 tahun. Dia baru mengikuti latihan Yoga antara 1-3 kali. Pagi itu, dia merasa badannya cukup sehat untuk mengikuti latihan Yoga. Menurut pengakuannya dia kurang pandai dalam mengatur konsentrasinya. Saat berlatih Yoga dia mampu mendengarkan beberapa *soundscape* di sekitar tempat latihan, di antaranya gemericik air buatan, aktivitas jalan raya, aktivitas memasak, dan aktivitas pasar samping Ganeps. Saat ber-Yoga dia merasa suara-suara yang didengarnya tidak mengganggu kualitas gerakan dan relaksasinya.

Berdasarkan hasil kuesioner tersebut dapat diperkirakan bahwa Ny. Sri Mulyono masih dalam tahapan terlalu mendengarkan dan melihat materi yang diberikan oleh instruktur. Sehingga dia kurang bisa menikmati suasana latihan yang sesungguhnya dengan berbagai suara-

suara yang hadir di sela-sela latihan. Ditambah dia yang kurang pandai dalam mengatur konsentrasi mungkin juga menjadi kendala dan penyebab dia mendapatkan hasil yang capek usai melakukan latihan Yoga pagi itu.

(7) Cicilia Mularsih adalah seorang peserta Yoga perempuan yang berumur 72 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Pada pagi itu dia merasa badannya sangat sehat untuk melakukan Yoga. Dia juga mengakui bahwa cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Pada saat ber-Yoga dia memperhatikan beberapa *soundscape* di antaranya gemericik air buatan, dan aktivitas jalan raya. Berhubungan dengan pengaruhnya, ternyata suara tersebut tidak mengganggu aktivitasnya dalam berlatih Yoga.

Dari hasil kuesioner tersebut dapat disimpulkan bahwa meskipun usianya sudah mencapai kepala tujuh, dia masih mampu berkonsentrasi dengan baik. Oleh sebab itu dia dapat menyeimbangkan antara mendengarkan *soundscape* dengan kualitas gerakan dan relaksasi Yoga. Pada akhirnya hasil yang didapat adalah tubuh dan pikirannya menjadi cukup segar.

(8) Dra. Parwati R. Sukamsi adalah seorang peserta Yoga perempuan berumur 50 tahun. Dia baru melakukan Yoga antara 1-3 kali. Dia merasa badannya sangat sehat untuk melakukan Yoga pada pagi itu. Dia juga

mengakui bahwa cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Namun ternyata dia kurang peka menanggapi *soundscape* yang hadir di sekitar tempat latihan, sehingga hanya mendengarkan suara musik pengiring Yoga. Hasilnya terhadap kualitas gerak dan relaksasinya adalah dia merasa tidak terganggu sama sekali oleh pengaruh suara yang dia dengar selama latihan.

Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Dra. Parwati R. Sukamsi merasa tidak terganggu dengan suara yang didengarnya selama latihan karena menurut pengalaman saya suara musik pengiring Yoga justru menenangkan proses latihan dari peserta. Oleh sebab itu hasil kuesioner tersebut dinilai masuk akal karena dia merasa tidak terganggu kualitas gerak dan relaksasi Yoganya. Akibatnya tubuh dan pikirannya merasa sangat segar usai melakukan Yoga.

(9) Esthi Martini Pramugarini adalah seorang peserta Yoga perempuan berusia 43 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Dia merasa badannya cukup sehat untuk mengikuti latihan Yoga pada pagi itu. Dia juga mengakui bahwa cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Dia menanggapi beberapa suara lingkungan pada saat ber-Yoga, di antaranya gemericik air buatan, dan aktivitas jalan raya. Dia merasa biasa saja menanggapi suara *soundscape* yang dia dengar tersebut terhadap kualitas latihan Yoganya.



Esthi Martini Pramugarini dinilai sudah cukup mampu mengatasi suara lingkungan yang ditanggapinya dengan cukup baik. Hal itu terbukti dengan kualitas gerakan dan relaksasi Yoganya merasa tidak terganggu oleh adanya suara lingkungan. Dia juga cukup pandai dalam mengatur konsentrasinya, sehingga mampu membagi fokus dalam berlatih Yoga. Akibatnya hasil dari latihan Yoga adalah tubuh dan pikirannya menjadi sangat segar.

(10) Muhammad Nasrum adalah seorang peserta Yoga laki-laki berusia 59 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Dia merasa cukup sehat pada saat melakukan Yoga pada pagi itu. Dia juga mengakui apabila cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Selama berlatih Yoga dia memperhatikan beberapa suara lingkungan, di antaranya gemericik air buatan, aktivitas jalan raya, aktivitas memasak dari dapur, dan aktivitas pasar. Hasilnya terhadap kualitas latihan Yoga, dia merasa tidak terganggu sama sekali oleh banyaknya *soundscape* yang dapat dia dengar selama latihan.

Hasil kuesioner tersebut membuktikan bahwa Muhammad Nasrum sangat baik dalam mengatur konsentrasi latihannya. Terbukti dari banyaknya *soundscape* yang dapat dia tangkap tidak mempengaruhi sedikitpun kualitas berlatih Yoganya. Hasilnya, tubuh dan pikirannya menjadi sangat segar usai melakukan Yoga pada pagi itu. Di usianya yang

sudah 59 tahun dan pengalamannya mengikuti Yoga membuatnya lebih enjoy dan terbiasa menanggapi suara lingkungan yang hadir pada saat sesi latihan berlangsung.

(11) Sri Purwani adalah seorang peserta Yoga perempuan berusia 51 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Dia merasa cukup sehat pada saat melakukan Yoga pagi itu. Dia juga mengakui bahwa cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Ternyata dia juga cukup peka dalam mendengarkan suara lingkungan yang hadir pada saat latihan berlangsung. Terbukti dia memilih semua *soundscape* yang terdata. Namun hasilnya dia merasa biasa saja terhadap suara-suara yang ditanggapinya, sehingga kualitas gerakan dan relaksasi Yoganya merasa tidak terganggu.

Dalam usia yang sudah kepala lima dan pengalaman ber-Yoganya, dia dinilai sudah cukup menguasai situasi ber-Yoga dengan suasana lingkungan yang ramai. Hal itu terbukti dengan hasil pengaruhnya yang dia merasa biasa saja, atau dapat menyeimbangkan antara suara yang didengar dengan kualitas latihan Yoganya. Pada akhirnya, hasilnya cukup memuaskan sehingga tubuh dan pikirannya cukup segar.

(12) Endang Setyawati adalah seorang peserta Yoga perempuan yang berumur 57 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Pagi itu dia merasa badannya sangat segar untuk melakukan Yoga. Dia mengakui

bahwa cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Endang Setyawati memilih semua suara lingkungan yang terdata. Namun ternyata dia merasa tidak terganggu sama sekali oleh hadirnya *soundscape* di sekitar tempat latihan terhadap kualitas gerakan dan relaksasi tubuhnya.

Endang Setyawati dapat menanggapi semua suara lingkungan yang didengarnya, namun ternyata semua suara tersebut tidak mempengaruhi kualitas latihan gerak dan relaksasi Yoganya. Mungkin hal tersebut dikarenakan kondisi tubuhnya yang sangat segar untuk menerima materi Yoga dari instruktur. Ditambah dia yang cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Faktor umur tidak terlalu mempengaruhi konsentrasinya, dia tetap dapat fokus dan menikmati Yoga, akhirnya mendapat hasil tubuh dan pikiran yang sangat segar.

(13) Hermawati Mussiani adalah seorang peserta Yoga perempuan yang berusia 46 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Pagi itu dia merasa badannya cukup sehat untuk melakukan Yoga. Dia mengakui jika cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Pada saat ber-Yoga dia mampu menanggapi beberapa suara lingkungan, di antaranya gemericik air buatan dan aktivitas jalan raya. Selama melakukan latihan Yoga, dia merasa biasa saja oleh karena *soundscape* yang didengarnya.

Hermawati Mussiani disimpulkan mampu menyeimbangkan antara mendengar suara lingkungan dengan aktivitas berlatih Yoganya. Hal itu terbukti dia merasa biasa saja terhadap suara-suara yang hadir di sekitar tempat latihan. Didukung dengan dia yang cukup pandai mengatur konsentrasi dan kondisi badannya yang cukup sehat. Akhirnya dia merasa tubuh dan pikirannya sangat segar usai melakukan Yoga.

(14) Samiasih adalah seorang peserta Yoga perempuan berusia 40 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Pagi itu dia merasa kondisi badannya sangat sehat untuk melakukan Yoga. Dia juga mengakui bahwa cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Dia mampu menanggapi beberapa *soundscape* di sela-sela latihan Yoga, di antaranya gemericik air buatan dan aktivitas jalan raya. Pengaruhnya terhadap kualitas gerakan dan relaksasi adalah dia merasa tidak terganggu sama sekali oleh karena suara lingkungan yang didengarnya.

Berdasarkan hasil tersebut, Samiasih tergolong cukup pandai dalam mengatasi pengaruh suara lingkungan terhadap kualitas latihan Yoganya. Hal itu mungkin karena kondisi tubuhnya yang sangat sehat pada saat melakukan Yoga. Ditambah usianya yang masih 40 tahun dinilai menjadi umur yang tepat untuk menguasai Yoga. Akhirnya dia mendapat hasil yang maksimal dengan tubuh dan pikirannya yang sangat sehat usai ber-Yoga pagi itu.

(15) Anni adalah seorang peserta Yoga perempuan yang berusia 48 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Pagi itu dia merasa cukup sehat untuk melakukan Yoga. Dia juga mengakui jika cukup pandai dalam mengatur konsentrasinya. Ada beberapa suara yang dominan didengarnya saat latihan Yoga, di antaranya gemericik air buatan dan aktivitas jalan raya. Berkaitan dengan pengaruhnya, dia merasa biasa saja menanggapi suara-suara tersebut terhadap kualitas latihan gerakan dan relaksasi Yoga.

Tidak jauh beda dengan Samiasih, Anni yang masih berusia 40-an tahun dinilai sangat baik apabila menerima materi Yoga. Ditambah pengalamannya yang sudah lebih dari 13 kali, mungkin dia telah matang dan tidak merasa terganggu oleh adanya *soundscape* yang hadir di sekitar tempat latihan. Sehingga hasilnya dia dapat menyeimbangkan antara suara lingkungan dengan suara instruktur. Hasilnya pun tubuh dan pikirannya menjadi cukup segar usai melakukan Yoga pagi itu.

**Taman Balekambang (Pagi)**

**Kuesioner Bahan Penelitian Untuk Tugas Akhir Skripsi  
Pengaruh *Soundscape* Terhadap Konsentrasi Serta Relaksasi  
Gerakan Yoga**

**Studi Kasus: Pelatihan "*Hatha Yoga*", di Toko Ganeps &  
Taman Balekambang, Surakarta**

Nama Peserta :

Jenis Kelamin :

Umur :

**Beri tanda silang (X) pada jawaban yang anda pilih.**

1. Sudah berapa kali anda melakukan latihan Yoga, di Ganeps maupun Balekambang?
  - a. Antara 1-3 kali.
  - b. Antara 4-6 kali.
  - c. Antara 7-10 kali.
  - d. Antara 11-13 kali.
  - e. Lebih dari 13 kali.
  
2. Apakah anda dalam keadaan sehat hari ini?
  - a. Sangat sehat.
  - b. Cukup sehat.
  - c. Kurang sehat.
  - d. Sakit.
  - e. Jawaban lain.....
  
3. Apakah anda orang yang pandai mengatur konsentrasi?
  - a. Sangat pandai.
  - b. Cukup pandai.
  - c. Kurang pandai.
  - d. Tidak pandai.
  - e. Jawaban lain.....
  
4. Selama berlatih Yoga tadi, suara apa saja yang anda dengar? (selain suara instruktur) \*boleh memilih lebih dari 1 jawaban\*
  - a. Aktivitas alam (suara hewan & tumbuhan), lalu lintas jalan raya.



- b. Aktivitas manusia (orang menyapu, mengatur parkir & motor, dll).
  - c. Musik pengiring Yoga. (Jika ada)
  - d. Benar semua.
  - e. Jawaban lain.....
5. Apakah suara-suara yang anda dengar tersebut mengganggu **konsentrasi** anda selama melakukan meditasi Yoga? (Jika mengikuti sesi meditasi)
- a. Sangat mengganggu.
  - b. Cukup mengganggu.
  - c. Biasa saja.
  - d. Tidak mengganggu.
  - e. Jawaban lain.....
6. Apakah suara-suara yang anda dengar tersebut mengganggu **konsentrasi** anda selama melakukan gerakan Yoga? (*Pranayama & Asana*)
- a. Sangat mengganggu.
  - b. Cukup mengganggu.
  - c. Biasa saja.
  - d. Tidak mengganggu.
  - e. Jawaban lain.....
7. Apakah suara-suara yang anda dengar tersebut mengganggu dalam sesi terakhir **relaksasi (*savasana*)** saat latihan?
- a. Sangat mengganggu.
  - b. Cukup mengganggu.
  - c. Biasa saja.
  - d. Tidak mengganggu.
  - e. Jawaban lain.....
8. Apakah setelah melakukan Yoga, badan dan pikiran anda saat ini merasa segar atau malah capek?
- a. Sangat segar.
  - b. Cukup segar.
  - c. Capek.
  - d. Capek dan pegal.
  - e. Jawaban lain.....

### Jawaban Kuesioner

1. Nama : Dwi Yuliarini  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Umur : 42 tahun  
 Jawaban : 1. E ; 2. B ; 3. B ; 4. B ; 5. D ; 6. D ; 7. D ; 8. A
2. Nama : Redayanti  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Umur : 60 tahun  
 Jawaban : 1. C ; 2. B ; 3. B ; 4. A & B ; 5. C ; 6. C ; 7. C ; 8. B
3. Nama : Suryo Adrianto  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Umur : 42 tahun  
 Jawaban : 1. A ; 2. B ; 3. C ; 4. A & B & mesin pemotong rumput ; 5. C ; 6. C ; 7. D ; 8. A
4. Nama : Ninik W.  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Umur : 40 tahun  
 Jawaban : 1. B ; 2. C ; 3. C ; 4. D ; 5. C ; 6. C ; 7. C ; 8. B
5. Nama : Rumini Asih  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Umur : 58 tahun  
 Jawaban : 1. E ; 2. B ; 3. B ; 4. A ; 5. D ; 6. D ; 7. D ; 8. A
6. Nama : Dephy Santoso  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Umur : 29 tahun  
 Jawaban : 1. A ; 2. B ; 3. B ; 4. D ; 5. D ; 6. D ; 7. D ; 8. A
7. Nama : Laras

- Jenis Kelamin : Perempuan  
Umur : 24 tahun  
Jawaban : 1. E ; 2. A ; 3. B ; 4. D ; 5. D ; 6. D ; 7. D ; 8. A
8. Nama : Hany  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Umur : 46 tahun  
Jawaban : 1. E ; 2. A ; 3. B ; 4. A ; 5. C ; 6. C ; 7. C ; 8. A
9. Nama : Pulung Ardiansyah  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Umur : 29 tahun  
Jawaban : 1. E ; 2. B ; 3. B ; 4. D ; 5. B ; 6. C ; 7. B ; 8. B
10. Nama : Srie S.  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Umur : 53 tahun  
Jawaban : 1. E ; 2. B ; 3. B ; 4. C ; 5. Sangat nyaman ; 6. D ;  
7. D ; 8. B
11. Nama : Kristiana  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Umur : 47 tahun  
Jawaban : 1. E ; 2. B ; 3. C ; 4. D ; 5. B ; 6. C ; 7. A ; 8. A
12. Nama : Yendrayani  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Umur : 64 tahun  
Jawaban : 1. E ; 2. A ; 3. B ; 4. A ; 5. B ; 6. B ; 7. B ; 8. B
13. Nama : Uti  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Umur : 30 tahun  
Jawaban : 1. E ; 2. A ; 3. B ; 4. A ; 5. C ; 6. C ; 7. C ; 8. B
14. Nama : Trifena Wiwik P.

- Jenis Kelamin : Perempuan  
 Umur : 47 tahun  
 Jawaban : 1. E ; 2. B ; 3. C ; 4. A & C ; 5. C ; 6. D ; 7. C ; 8. A
15. Nama : Ernawati  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Umur : 35 tahun  
 Jawaban : 1. E ; 2. B ; 3. B ; 4. A ; 5. C ; 6. C ; 7. D ; 8. A

### Analisis Kuesioner

(1) Dwi Yuliarini adalah seorang peserta Yoga perempuan yang berusia 42 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Pagi itu dia merasa badannya cukup sehat untuk melakukan Yoga. Dia juga mengaku bahwa cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Saat ber-Yoga dia mampu menanggapi beberapa *soundscape* yang ada, di antaranya aktivitas-aktivitas manusia, seperti orang menyapu, mengatur parkir, dan sebagainya. Pengaruhnya pada saat melakukan Yoga, dia merasa tidak terganggu sama sekali, baik dari sesi meditasi, asana, maupun savasana.

Dari hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa Dwi Yuliarini cukup pandai dalam mengatur konsentrasinya. Hal itu terbukti dari suara-suara yang diperhatikannya selama melakukan Yoga, dia merasa tidak terganggu sama sekali. Usianya yang relatif masih paruh baya menjadikan tingkat fokusnya cukup baik, ditambah pengalamannya ber-Yoga yang

sudah lebih dari 13 kali. Oleh sebab itu, dia mendapatkan hasil yang maksimal dengan tubuh dan pikirannya yang menjadi segar.

(2) Redayanti adalah seorang peserta Yoga perempuan yang berumur 60 tahun. Dia baru melakukan Yoga antara 7-10 kali. Pagi itu dia merasa badannya cukup sehat untuk mengikuti Yoga. Berkaitan dengan konsentrasi, dia merasa cukup pandai untuk mengatur konsentrasi pikirannya. Saat melakukan Yoga dia mampu menanggapi beberapa suara lingkungan, di antaranya aktivitas alam seperti suara hewan dan tumbuhan, lalu lintas jalan raya, dan aktivitas-aktivitas manusia. Dia merasa suara-suara yang didengarnya tersebut tidak mengganggunya, atau dianggap biasa saja baik selama meditasi, Yoga asana, maupun savasana.

Berdasarkan hasil kuesioner tersebut, Redayanti dapat dinilai cukup baik dalam mengendalikan fokusnya. Terbukti dari pengalamannya yang mampu mendengarkan cukup banyak *soundscape*, namun dia merasa biasa saja dalam melakukan Yoga. Mungkin hal tersebut dipengaruhi usianya yang sudah matang mencapai 60 tahun, sehingga tidak mudah goyah akan pengaruh suasana lingkungan yang berisik atau ramai. Walaupun baru ber-Yoga antara 7-10 kali, dia mampu mengendalikan konsentrasi sehingga seimbang antara mendengarkan instruktur dan suara-suara lingkungan.

(3) Suryo Adrianto adalah seorang peserta Yoga laki-laki berusia 42 tahun. Dia baru melakukan Yoga antara 1-3 kali. Pagi itu dia merasa badannya cukup sehat untuk melakukan Yoga. Dia juga mengakui jika kurang pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Selama berlatih Yoga ternyata Suryo sangat peka dalam memperhatikan suara-suara lingkungan, di antaranya aktivitas alam, lalu lintas jalan raya, aktivitas manusia, kemudian dia juga menambahkan jika mendengarkan suara mesin pemotong rumput. Namun hasilnya terhadap pengaruh kualitas latihan Yoga ternyata dia merasa biasa saja pada saat meditasi dan Yoga asana, sedangkan saat savasana merasa tidak terganggu sama sekali.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Suryo Adrianto masih merupakan pemula dalam ber-Yoga. Kaitannya dengan pengaruhnya terhadap *soundscape* adalah dia masih sering mendengarkan suara-suara tersebut walaupun sebenarnya mencoba fokus terhadap materi Yoga. Hal itu karena dia yang kurang pandai dalam mengatur konsentrasinya. Oleh sebab itu penulis merasa kurang yakin terhadap hasil pengaruh *soundscape* terhadap kualitas latihan Yoga. Akan tetapi dia sangat peka dalam menanggapi berbagai suara-suara lingkungan. Hasilnya usai Yoga ternyata cukup membuat tubuh dan pikirannya segar, itu karena kualitas savasananya yang sempurna dan kondisi tubuhnya yang memang sudah sehat.



(4) Ninik W. adalah seorang peserta Yoga perempuan yang berusia 40 tahun. Dia baru melakukan Yoga antara 4-6 kali. Pagi itu dia merasa badannya kurang sehat untuk melakukan Yoga. Dia juga mengakui jika kurang pandai dalam mengatur konsentrasinya. Pada saat ber-Yoga Ninik mampu menanggapi semua jenis *soundscape* yang terdata. Hasilnya terhadap kualitas latihan, dia merasa biasa saja jika mendengar suara-suara tersebut pada saat latihan baik saat meditasi, asana maupun savasana.

Berdasarkan hasil kuesioner tersebut dapat disimpulkan jika Ninik yang masih tahapan dalam belajar Yoga, atau pemula cukup pandai dalam mengatasi *soundscape* yang hadir di sekitar tempat latihan. Hal itu terbukti dari hasil kuesioner yang menunjukkan bahwa dia merasa biasa saja mendengar berbagai jenis suara lingkungan. Walaupun dia kurang pandai dalam mengatur konsentrasinya, namun justru hasilnya bertolak belakang. Akan tetapi penulis sekali lagi merasa ragu dengan hasilnya karena pagi itu dia merasa badannya kurang sehat. Akan tetapi dapat pula karena pengaruh semangat dalam berlatih Yoga kondisi pikiran dan tubuhnya menjadi seimbang, sehingga hasilnya dapat bertolak belakang. Ditambah pula usianya yang masih 40 tahun dinilai tepat untuk menerima materi Yoga.

(5) Rumini Asih adalah seorang peserta Yoga perempuan yang berusia 58 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Pagi itu dia merasa badannya cukup sehat untuk menerima materi Yoga. Dia juga mengakui jika cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Pada saat melakukan Yoga dia mampu menanggapi suara lingkungan, di antaranya suara aktivitas alam seperti hewan dan tumbuhan, dan lalu lintas jalan raya. Hasilnya terhadap kualitas latihan, dia merasa suara-suara yang didengar tersebut tidak mengganggu sama sekali baik saat meditasi, asana maupun savasana.

Hampir seperti contoh kebanyakan peserta lain, Rumini Asih dinilai sudah mahir dalam ber-Yoga khususnya mengatasi segala situasi lingkungan, baik dari segi gangguan penglihatan maupun pendengaran. Oleh sebab itu, suara-suara yang didengarnya sama sekali tidak mempengaruhi kualitas gerakan, dan relaksasi Yoganya. Akibatnya dia mendapatkan hasil yang maksimal dengan memperoleh tubuh dan pikiran yang sangat segar usai melakukan Yoga.

(6) Dephy Santoso adalah seorang peserta Yoga perempuan berusia 29 tahun. Dia baru melakukan Yoga antara 1-3 kali. Pagi itu dia merasa badannya cukup sehat untuk ber-Yoga. Dia juga mengakui jika cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Ternyata dia cukup peka dalam menanggapi berbagai *soundscape* yang ada di sekitar tempat

latihan, dengan memilih semua suara lingkungan yang terdata. Hubungannya dengan pengaruh terhadap kualitas latihan, dia merasa tidak terganggu sama sekali baik dari awal meditasi, asana, hingga savasana.

Dari hasil tersebut, peserta kali ini yang dinilai masih sangat pemula dalam ber-Yoga cukup berhasil dalam berlatih. Namun sebenarnya peserta ini kurang bisa fokus, karena bisa menanggapi semua jenis suara lingkungan yang ada pada saat latihan. Sehingga mustahil bagi seorang peserta yang baru 1-3 kali berlatih Yoga sudah dapat menyesuaikan suasana tempat berlatihnya dengan materi yang diberikan oleh instruktur atau tahapan-tahapan dalam ber-Yoga. Hasil tubuh dan pikiran yang sangat segar usai berlatih mungkin karena dia sudah sejak awal dengan kondisi sehat, dan umurnya yang tergolong masih muda.

(7) Laras adalah seorang peserta Yoga perempuan yang berumur 24 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Pagi itu dia merasa badannya sangat sehat untuk melakukan Yoga. Dia juga mengakui jika cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Sama dengan peserta sebelumnya, Laras juga mampu menanggapi semua jenis *soundscape* yang terdata. Dia juga merasa tidak terganggu sama sekali saat berlatih Yoga oleh karena suara-suara yang didengarnya.

Berdasarkan hasil tersebut, tidak jauh berbeda dari peserta sebelumnya Laras juga mampu menangkap semua jenis suara lingkungan yang ada. Namun perbedaan terletak pada pengalaman melakukan Yoga. Jika peserta sebelumnya baru antara 1-3 kali, berbeda halnya dengan Laras yang telah melakukannya lebih dari 13 kali. Pengalaman ini penting karena semakin sering seseorang melakukan Yoga, maka dia akan lebih dapat mengendalikan keseimbangan antara suasana lingkungan dengan materi yang diberikan. Kesimpulannya Laras dinilai lebih dapat fokus dalam berlatih sehingga hasil sangat segar yang didapatkannya murni dari hasil latihannya, ditambah lagi dia yang masih berusia 24 tahun menjadi faktor dia masih sangat bugar untuk melakukan Yoga.

(8) Hany adalah seorang peserta Yoga perempuan yang berusia 46 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Pagi itu dia merasa badannya sangat sehat untuk melakukan Yoga. Dia juga mengaku jika cukup pandai dalam mengatur konsentrasinya. Pada saat melakukan Yoga Hany memperhatikan suara lingkungan, di antaranya suara aktivitas alam seperti suara hewan dan tumbuhan, dan lalu lintas jalan raya. Suara-suara yang didengarnya ternyata tidak membuatnya terpengaruh, atau merasa biasa saja, baik sejak bermeditasi, Yoga asanas, dan savasana atau relaksasi.

Dari hasil di atas, Hany cukup mampu mengendalikan pengaruh *soundscape* yang didengarnya terhadap kualitas latihan Yoganya. Terbukti dia merasa biasa saja mendengar *soundscape* saat bermeditasi, asana, maupun relaksasi. Hal itu mungkin karena dia yang sudah berpengalaman melakukan Yoga, ditambah dia yang cukup pandai mengatur konsentrasi. Kondisi tubuh yang sangat sehat juga dapat mempengaruhi, sehingga kualitas latihannya menjadi lebih maksimal. Pada akhirnya dia mendapat hasil yang memuaskan dengan tubuh dan pikirannya yang sangat segar.

(9) Pulung Ardiansyah adalah seorang peserta Yoga laki-laki yang berusia 29 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Pagi itu dia merasa badannya cukup sehat untuk melakukan Yoga. Dia juga mengakui jika cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Pulung cukup peka, karena mampu memperhatikan semua jenis suara lingkungan yang hadir di sekitar tempat latihan. Ternyata suara-suara lingkungan yang didengarnya cukup mengganggu pada sesi meditasi dan savasana, lain halnya saat sesi Yoga asana, dia merasa biasa saja.

Dari hasil kuesioner tersebut dapat disimpulkan bahwa berbagai *soundscape* yang didengar oleh Pulung Ardiansyah cukup mempengaruhi kualitas latihannya dalam ber-Yoga. Khususnya pada saat sesi meditasi dan savasana. Hal itu karena dua sesi tersebut yang paling membutuhkan

suasana hening dan menenangkan pikiran. Sehingga benar adanya apabila dia merasa cukup terganggu oleh adanya suara-suara lingkungan. Berbeda saat sesi Yoga asana yang mungkin para peserta termasuk Pulung harus fokus mendengarkan instruksi dari instruktur Yoga. Hasilnya dia mendapat tubuh dan pikiran yang cukup segar, mungkin karena kondisi tubuhnya yang sudah sangat sehat terlebih dahulu.

(10) Srie S. adalah seorang peserta Yoga perempuan yang berusia 53 tahun. Dia sudah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Pagi itu dia merasa badannya cukup sehat dalam melakukan Yoga. Dia juga mengakui jika cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Pada saat melakukan Yoga, Srie menanggapi suara musik pengiring Yoga dan suara burung di sekitar tempat latihan. Hasilnya terhadap kualitas latihan, dia bahkan merasa sangat nyaman ketika mendengar *soundscape* saat sesi meditasi. Sedangkan pada saat sesi asana dan savasana dia merasa tidak terganggu sama sekali.

Berdasarkan hasil kuesioner di atas, Srie S. mampu memperhatikan suara *soundscape* yang tergolong nyaman untuk didengarkan, dan menghiraukan suara-suara yang dapat mengganggu konsentrasi pikirannya. Pada akhirnya, saat sesi meditasi dia merasa sangat nyaman ketika mendengar suara alam seperti burung dan musik Yoga yang bervolume lirih. Namun lain halnya pada sesi asana dan savasana,



mungkin karena dia yang terlalu fokus dan bersemangat sehingga tidak terlalu memperhatikan suara-suara lingkungan di sekitarnya. Pada akhirnya savasana dari Srie S. menjadi maksimal, dan tubuh dan pikirannya menjadi sangat segar.

(11) Kristiana adalah seorang peserta Yoga perempuan yang berusia 47 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Pagi itu dia merasa badannya cukup sehat untuk melakukan Yoga. Namun ternyata dia kurang pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Pada saat ber-Yoga dia memperhatikan semua suara lingkungan yang terdata. Hasilnya ternyata sangat berpengaruh terhadap kualitas berlatihnya. Dia merasa cukup terganggu pada sesi meditasi. Sedangkan saat sesi asana dia merasa biasa saja. Sedangkan pada sesi savasana dia merasa *soundscape* sangat mengganggu.

Dari hasil tersebut, hampir sama dengan sebelumnya, bahwa *soundscape* cukup mempengaruhi kualitas latihan dari Kristiana. Terbukti dia merasa cukup terganggu saat meditasi dan bahkan sangat terganggu saat savasana. Walaupun dia telah berlatih Yoga lebih dari 13 kali, namun ternyata dia masih sangat sulit membiasakan diri dengan lingkungan atau suasana yang bising atau ramai. Mungkin juga karena dia yang kurang pandai dalam mengatur konsentrasinya. Hasil tubuh dan pikiran sangat segar juga bertolak belakang dengan kualitas latihannya, namun bisa

pula karena dia yang sudah memiliki kondisi yang cukup sehat sebelum ber-Yoga. Bisa pula karena kualitas asananya yang baik, sehingga metabolisme tubuhnya menjadi lebih sehat dan segar.

(12) Yendrayani adalah seorang peserta Yoga perempuan yang berumur 64 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Pada pagi itu dia merasa badannya sangat sehat untuk melakukan Yoga. Dia mengaku jika cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Saat melakukan Yoga, dia mampu menanggapi suara-suara lingkungan, di antaranya aktivitas alam seperti suara hewan dan tumbuhan, serta suara lalu lintas jalan raya. Ternyata *soundscape* yang didengarnya tersebut cukup mengganggu kualitas latihan dari Yendrayani mulai dari meditasi, Yoga asanas dan savasana.

Yendrayani merupakan peserta Yoga yang jika dilihat dari usia sudah cukup senior. Namun pengalamannya dalam ber-Yoga ternyata masih kurang mampu membuatnya mampu mengendalikan antara suasana lingkungan dengan kualitas berlatihnya. Terbukti dari hasil kuesioner yang menunjukkan bahwa dia cukup terganggu dengan *soundscape* yang hadir di sekitar tempat latihan. Namun hasilnya dia masih mendapatkan tubuh dan pikiran yang cukup segar. Mungkin karena badannya sudah merasa sangat sehat sejak sebelum ber-Yoga pagi itu.

(13) Uti adalah seorang peserta Yoga perempuan yang berusia 30 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Pagi itu dia merasa badannya sangat sehat untuk melakukan Yoga. Dia juga merasa cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Saat ber-Yoga dia mampu memperhatikan suara-suara lingkungan seperti aktivitas alam, dan aktivitas jalan raya. Berbeda dengan dua peserta sebelumnya, Uti merasa suara-suara tersebut tidak terlalu mempengaruhi kualitas latihannya, atau merasa biasa saja.

Hasil kuesioner tersebut menunjukkan bahwa Uti cukup mampu menyeimbangkan antara mendengar suara lingkungan dengan mendengar instruksi dari instruktur Yoga. Terbukti dia mampu merasa biasa saja walaupun mendengar beberapa jenis *soundscape* saat sedang berlatih. Hal itu mungkin dipengaruhi faktor usianya yang masih cukup muda sehingga lebih segar dalam berkonsentrasi. Kondisi tubuhnya yang sangat sehat juga dapat menjadi faktor kunci berhasilnya dia mengatur kualitas berlatihnya. Pada akhirnya tubuh dan pikirannya merasa cukup segar usai melakukan Yoga.

(14) Trifena Wiwik P. adalah seorang peserta Yoga perempuan yang berusia 47 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Saat melakukan Yoga dia merasa badannya cukup sehat. Dia mengakui bahwa kurang pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Saat melakukan

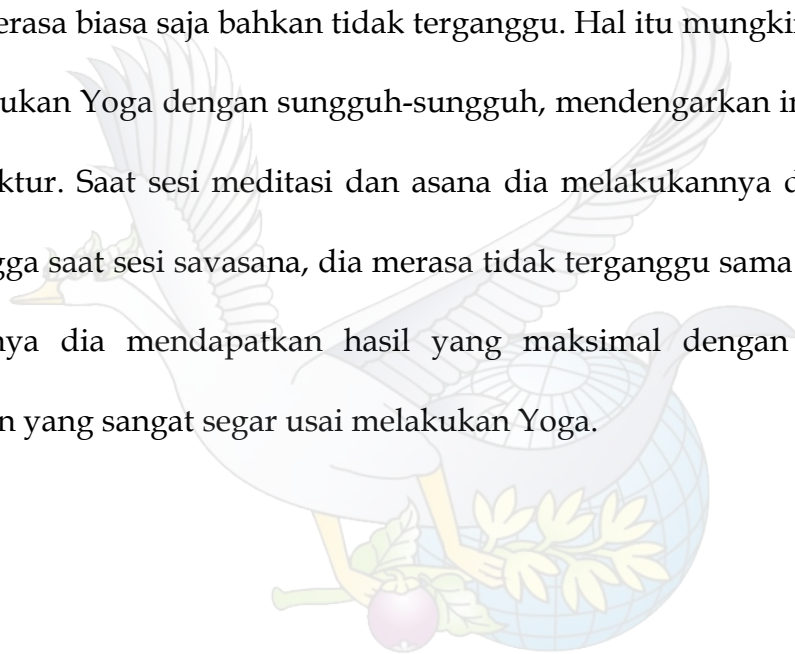
Yoga dia mampu memperhatikan beberapa suara lingkungan, di antaranya aktivitas alam sekitar seperti hewan dan tumbuhan, aktivitas jalan raya, dan musik pengiring Yoga yang lirih. Pengaruhnya terhadap kualitas berlatihnya, dia merasa suara-suara tersebut biasa saja saat sesi meditasi dan savasana. Lain halnya sesi asana dia merasa tidak terganggu sama sekali.

Trifena Wiwik P. menjadi salah satu peserta yang cukup baik dalam mengendalikan konsentrasinya. Terbukti dia merasa biasa saja saat latihan Yoganya diselingi oleh berbagai suara lingkungan di sekitar tempat latihan. Hasilnya pun sangat memuaskan, dia merasa tubuh dan pikirannya sangat segar usai melakukan Yoga pagi itu. Ternyata pengakuannya jika kurang pandai dalam mengatur konsentrasi tidak bermasalah dalam situasi latihannya, mungkin karena pengalamannya dalam ber-Yoga yang membantu kualitas latihannya.

(15) Ernawati adalah seorang peserta Yoga perempuan yang berusia 35 tahun. Dia telah melakukan Yoga lebih dari 13 kali. Pagi itu dia merasa kondisi badannya cukup sehat untuk melakukan Yoga. Dia juga merasa jika cukup pandai dalam mengatur konsentrasi pikirannya. Saat ber-Yoga dia mampu menanggapi beberapa suara lingkungan, di antaranya aktivitas alam seperti hewan dan tumbuhan, serta aktivitas lalu lintas jalan raya. Kaitannya pada saat ber-Yoga, dia merasa suara tersebut tidak

terlalu mempengaruhi kualitas berlatihnya, atau merasa biasa saja di sesi meditasi dan asana. Kemudian pada sesi savasana dia merasa tidak terganggu sama sekali.

Hasil kuesioner tersebut dapat disimpulkan bahwa Ernawati cukup pandai dalam mengendalikan fokus dan konsentrasinya untuk menerima materi Yoga. Terbukti dari beberapa suara lingkungan yang didengarnya, dia merasa biasa saja bahkan tidak terganggu. Hal itu mungkin karena dia melakukan Yoga dengan sungguh-sungguh, mendengarkan instruksi dari instruktur. Saat sesi meditasi dan asana dia melakukannya dengan baik, sehingga saat sesi savasana, dia merasa tidak terganggu sama sekali. Pada akhirnya dia mendapatkan hasil yang maksimal dengan tubuh dan pikiran yang sangat segar usai melakukan Yoga.



## Biodata Penulis

### DATA PRIBADI

1. Nama Lengkap : Resmitra Wisnu Wardhana
2. Tempat, Tanggal Lahir : Surakarta, 24 April 1992
3. Domisili : Surakarta
4. Alamat : Jl. Rinjani Barat 6/9, RT 03 RW 19,  
Perumnas Mojosongo, Jebres, Surakarta.
5. Jenis Kelamin : Laki-Laki
6. Agama : Katolik
7. Tinggi / Berat Badan : 176 Cm / 66 Kg
8. Telepon : 085647043637
9. E-mail : resmitrawisnu@yahoo.com /  
wisnu240492@gmail.com

### RIWAYAT PENDIDIKAN

#### A. FORMAL

1. (1998) Lulus TK Marsudirini
2. (2004) Lulus SD Pangudi Luhur Surakarta
3. (2007) Lulus SMPN 4 Surakarta
4. (2010) Lulus SMAN 3 Surakarta
5. (2010) Institut Seni Indonesia Surakarta, Fakultas Seni Pertunjukan,  
Jurusan S1 Etnomusikologi.



## B. NON FORMAL

1. Pengurus Ikatan Siswa/wi Katolik Surakarta tahun 2009-2010.
2. Pemusik World Dance Day, April tahun 2011.
3. Pengurus Perhimpunan Mahasiswa Katolik Republik Indonesia Cab. Surakarta, sebagai Presidium Pengembangan Organisasi tahun 2012-2013.
4. Sidang Majelis Permusyawaratan Anggota PMKRI Nasional, Medan, Sumatra Utara, Februari tahun 2012.
5. Seminar “Intervensi Bisnis Dalam Dunia Pendidikan”, PMKRI Cab. Surakarta, Februari tahun 2012.
6. Workshop Kebangsaan “100% Katolik 100% Indonesia”, Tawangmangu, Karanganyar, Mei tahun 2012.
7. Kemah Kebangsaan, Aliansi Mahasiswa Peduli Masyarakat, Tawangmangu Karanganyar, September tahun 2012.
8. Ketua Himpunan Mahasiswa Etnomusikologi tahun 2013.
9. Seminar “*Meanings In Visuals & Performing Arts*”, bersertifikat, Maret tahun 2013.
10. Workshop Teknologi Komputer Musik, bersertifikat, Surakarta, April 2013.
11. Wartawan akademia Koran Joglosemar, periode tahun 2013.
12. Seminar “Generasi Muda Dalam Budaya Jawa”, bersertifikat, November tahun 2013.
13. Ketua Orang Muda Katolik Gereja St. Aloysius tahun 2014-2015.
14. Table Manner Course at The Sunan Hotel Solo, bersertifikat, Agustus 2014.
15. Pelatihan Bisnis Digital Printing Disperindag Surakarta Bersertifikat, September tahun 2014.
16. Putra Solo tahun 2014.
17. Duta wisata Jawa Tengah 2014.

## KEMAMPUAN

1. Menguasai Komputer (MS Word & Power Point)
2. Jurnalistik & audiovisual.
3. Bermusik (Gitar & Biola)
4. Editing Film (Vegas Pro & Ulead)
5. Desain Grafis (Corel Draw)

## TULISAN YANG PERNAH DIMUAT

1. Ekskursi, Uji Kemampuan Mahasiswa (Tim Akademia Joglosemar 2013)
  2. Kartini Dulu & Sekarang (Tim Akademia Joglosemar 2013)
  3. Minat & Bakat Itu Warisan? (Tim Akademia Joglosemar 2013)
  4. Yuk, Kreatif Isi Liburan (Tim Akademia Joglosemar 2013)
  5. Kurikulum Baru Bikin Panik (Tim Akademia Joglosemar 2013)
  6. Melancong Ke Negeri Gajah Putih (Tim Akademia Joglosemar 2013)
  7. Belajar Kesenian di Banyuwangi (Tim Akademia Joglosemar 2013)
- 